

# પ્રાણચિકિત્સા

૧૦૬૭૨

વિચલયેતિ કાર્યાલય.

અડાજણ—સુરત.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૦૬૭૧ : વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ પ્રાણચિકિત્સા

વિષય 4૨

॥ ॐ श्री ॥

प्रगति मन्दिर ग्रंथमाला

अन्धंक १३.

# प्राण चिकित्सा



( योमनी सरण क्रियाओ दर्शावनार तथा  
प्राणतत्त्वने समझवनार अद्भुत पुस्तक )  
( सुधारा वधारा सःथे जीञ्ज आवृत्ति )

प्रसिद्धकर्ता.

प्रभुशंकर नरसेराम व्यास.

प्रगति मन्दिर, विश्वज्योति कार्यालय

अडाला—सुरत.

संवत् १९७६ . सने १९२३.

मूल्य चार आना.

ગુજરાત વિધાપીઠ મંથાપટ  
અમદાવાદ પદ્મ  
ગુજરાતી ડૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

12

૧૦૬૭૧ એવી રાથી એ વિદ્યા

જગમાં સાચી યોગવિદ્યા.

નિરોગ સ્ફટ થાય છે, યોગી જનની કાય,  
અશક્ય તેને કે વિધિ, રથી નથી આ વિશ્વની  
માંહરે; જગમાં.

અશ્વસિદ્ધિઓ આપીને, પડતી યોગી પાય,  
વન નગ નલમાં વિચરતો, યોગી, જ્યાં જ્યાં  
ઠીક એનું ચઢાયરે.

પ્રલોભને લે ત્યાગીને, આગળ વધતો જાય,  
અંતરખલ પકટાવતાં, ભેટ ભેટ જમ જમના રાયરે  
જગમાં.

---

સુરત લીમડાચોકમાં સ્થાવેલા ધી “સુન્દર”

પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. વીક્રમદાસ

કીકાલાઈએ છાપ્યું.

---

## પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના



આ પુસ્તક ખાસ વાંચવા માટે નહિ પણ અનુભવ માટેજ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. અને આશા રાખવામાં આવે છે કે દરેક વાંચકવ્રંદ તેના અનુભવમાં મૂકી અપાર લાભને પામશે. પુસ્તકમાં રખેલી ક્રિયા સરળતામાં સરળ છે પણ તે અપાર લાભને આપનારી છે.

પુસ્તક ખાસ અનુભવમાં મૂકવાને માટેજ તૈયાર કરેલું હોવાથી તેનું કદ આટલું નહાતું રહ્યું છે કેમકે તેમાં મિથ્યા મિષ્ટ ન કરતાં જીવનઐશ્વર્ય અત્રિક્ષિત રૂપેથી પ્રાપ્ત થાય તથા ક્રિયાઓનીજ સમાવેશ કર્યો છે. લખવાનું અત્યંત છે. પણ તેને આચારમાં મૂકવાનીજ મહત્તા છે. તેથી આટલું થોડું પણ આચારમાં મૂકી શકાશે તો પુસ્તક લખવામાં લેધિયોશ્રમ સાર્થક થશે.

સુરત.  
ચૈત્ર-પૂર્ણિમા  
બુધવાર

} પ્રભુશંકર નરસેરામ  
વ્યાસ.

## બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.



યોગવિદ્યા પ્રતિ જન સમાજનો પ્રેમ દિવસે દિવસે અધિક્ષિત જાયત થતો જાય છે. અદ્યે તેને લાધને આ સદ્ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાનો આજે યોગ આવ્યો. તે સંતોષ પ્રદ છે. આ આવૃત્તિ વખતે પ્રાણુનત્ય સંબંધી અગત્યનું વિવેચન ખાસ વધારવામાં આવ્યું છે. પેજ ૩૮ પછીનો સધળો ભાગ આ વખત વધારેલો છે. સ્વચ્છ અભ્યાસકોને તેનાથી આનંદ થશેજ એવી આશા રાખી શકાય છે.

વિશ્વજ્યોતિ	}	પ્રભુશંકર નરસેરામ
કાર્યાલય અડાજણ		વ્યાસ.
સુરત.		

સંવત ૧૯૭૬ જેઠ સુદ ૧૫ ગુરુવાર

॥ ॐ શ્રી ॥

# પ્રાણચિકિત્સા.



પરમાત્મનાં પ્યારાં ઝાળકે ! અરે !

ભૂમિકા સાક્ષાત પરમાત્મ સ્વરૂપ માનવ  
તનુધારી દિવ્ય ભૂતિઓ ! તમને  
ખબર છે ખરી કે તમે સર્વશ-  
કિતમાન છો ? તમારા એક સંકલ્પના  
ખળથી તમે ધારો તે કરવા સમર્થ છો !  
ખળવાન, તન્દુરસ્ત અને તેજસ્વી થવાને!  
તમારો જન્મ સિદ્ધ હુકમ છે એ તમે શા  
માટે ભૂલી જાઓ છો ? તમે એમ શા માટે  
કહો છો કે હું વૃદ્ધ છું, દરદી છું, નિર્બળ  
છું, દુઃખી છું ! એ નિર્બળતા છોડી દો.  
આજથી જ તમારી કાયરતાને એક લાત  
મારી તમારા હૃદયમાંથી કહાડી મૂકો. આજ  
પળથી તમારી બીજતાને, દીનતાને છેલ્લી  
સલામ કરો. ॐ કારની ગર્જના કરી  
બોલો કે હું સતસ્વરૂપ છું. હું ચિતસ્વ  
રૂપ છું. હું આનંદ સ્વરૂપ છું. હું

બળવાન છું. હું મારા શરીરનો માલીક  
છું. મારા શરીરને ઇચ્છામાં આવે તેવું બનાવ  
વા સમર્થ છું.

હા, અલબત્ત તમે સમર્થ છો જ. કદાપિ  
અસમર્થ હતા જ નહિં. તમે કહેશો કે હું  
અજ્ઞાતી છું મારી ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ છે.  
માફ ચિત્ત ધણું અસ્થિર છે. હું કહું છું  
કે તમારી એ ભ્રમણા છે. તમારો એ સર્વ  
પ્રલાપ છે. જાગી ઉઠો, મોહ નિદ્રામાંથી  
ઝેઠા થાઓ. તમારૂં મૂળ સ્વરૂપ વિચારો.  
તમે બળવાન છો. તમે સ્વતંત્ર છો. મન-  
માંથી શંકાને નિર્મૂળ કરી નાંખો. ‘જો  
આમ હશે તો !’ એ તમારા ‘જો’ અને  
અને ‘તો’ જ તમારા સામર્થ્યને ચીમળાવી  
નાંખે છે. તમને બળહીન બનાવી દે છે.  
તમારા અધિકારથી ભ્રષ્ટ કરે છે.

હજી ક્યાં સુધી દુઃખી રહેશો? તમે કહેશો  
કે અમે દુઃખથી કંટાળ્યા છીએ જ પણ  
ઉપાય શો? ઉપાય તમારા પોતાના જ હાથમાં  
છે. તમે સ્વાધીન છો તમને કોઈ બાંધી  
શકે એમ નથી ને કોઈ છોડાવી શકે એમ  
થી. તમે તમારી કુદરતી શક્તિઓને વાપ-



રતાં શીખો. એટલે આજ પળે તમે પૂર્ણ  
રીતે સ્વતંત્ર અને સુખી થશો.

તમે પૂછશો કે એ શક્તિ કયી અને કેવા  
પ્રકારની છે? અમે તેને શી  
એ શક્તિ કયી? રીતે ઓળખી શકીએ?  
અમે તેને કેવી રીતે કાણુમાં  
લાવીને અમારી ઇચ્છા મુજબ તેનો ઉપ-  
યોગ કરીએ? એ શક્તિ તમારા પોતાના  
શરીરમાં રહેલી છે. તેના વડેજ તમારા દેહ  
ના સર્વ વ્યાપાર થાય છે. પણ તમે તેને  
પિછાણુતા નથી. તમારા શરીરને તપાસો.  
તે શેનું અનેલું છે? તમે કહેશો કે અસ્થિ  
રૂધિર, ત્વચા અને માંસનું. એ ખરું છે પણ  
એથી વધારે હંડા ઉતરો, વધારે બારીકીથી  
અવલોકન કરો. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ  
લો. એ યંત્ર વડે લોહીના એક ટીપાને  
અથવા વીર્યના એક ઝીણામાં ઝીણા મિન્ટુ-  
ને તપાસો. તમને જણાશે કે એમાં અસં-  
ખ્ય જીવનતરંગો રહેલાં છે. રૂધિર અને  
વીર્ય કેવળ જડ પદાર્થ નથી, રસાયણીક  
પદાર્થોના સંયોગથી બનેલાં નથી; તેનામાં  
ચેતન છે. એ પ્રત્યેક લેહીના અણુમાં ચેતન  
છે. એ પ્રમાણે તમારું આખું શરીર બારીક

જીવન તત્ત્વોનું બંધાયલું છે. એ જીવન તત્ત્વો, ન્હાનાં મોટાં આણુઓ, છૂટાં છવાયાં નથી. તેમનું કાર્ય ગમે તેમ કરતાં નથી પણ એ અસંખ્ય તત્ત્વોની એકતા થવાથી એક જીવંત શરીર બને છે, આજ પ્રમાણે પ્રાણી વનસ્પતી અને જેમને આપણે સામાન્ય લાંબામાં જડ કહીએ છીએ તે સર્વમાં આ જીવનતત્ત્વો સંકલીત થઈ રહેલાં છે. એ સધળાં જીવનતત્ત્વોને નિયમમાં રાખનાર એક ચમત્કારીક શક્તિ પ્રાણી માત્રમાં અને પદાર્થ માત્રમાં રહેલી છે, તેને પ્રાણુ કહે છે. એ પ્રાણુના બળ વડે સધળાં જીવનતત્ત્વો નિયંત્રિત અને એકત્ર રહે છે. પ્રાણુનો અર્થ આત્મા કે વાયુ કરવાનો નથી આત્મા જે તમારું મૂળસ્વરૂપ તે પ્રાણુ તથા બીજી સર્વ શક્તિઓનો સ્વામી છે. આત્મા દેહ થકી છૂટો પડે છે ત્યારે દેહમાં પ્રાણુની જરૂર રહેતી નથી એટલે તે તરત જ વિશ્વના સર્વવ્યાપી પ્રાણુ સમૂહમાં ભળી જાય છે. પ્રાણુનો અંકુશ દૂર થતાં અત્યાર સુધી એકત્ર સંકલિત રહેલાં જીવનતત્ત્વો છૂટાં પડે છે અને થોડાં સમયમાં પંચ

મહાશૂતમાં મળી જઈ નવા દેહની બનાવટમાં  
કામ લાગે છે.

આપણે હમણાં જોઈ ગયા કે પ્રાણ એક  
મહાન શક્તિ છે એને કેટલાક  
પ્રાણ કયાં 'વિઘ્નતશક્તિ' કહે છે. કેટલાક  
રહે છે? વધારે સુધારીને એને  
'માનુડી વિ ત શક્તિ' કહે  
છે. કેટલાક વિદ્વાનો તેને Magnetism  
અથવા આકર્ષણશક્તિ પણ કહે છે. એનું  
વાસ્તવ નામ ક્રિયા શક્તિ છે. તેને ગમે તે  
નામથી ઓળખો પણ સઘળા એટલું તો  
એક મતે કબૂલ કરે છે કે તે મહાન શક્તિ છે.  
મનુષ્ય, પ્રાણી અને પદાર્થ માત્રમાં તે ગુપ્તરૂપે  
રહેલી છે સારાંશમાં કહીએ તો પવન, પાણી,  
સૂર્યનાં કિરણ, સર્વમાં તે છે. આપું વિશ્વ  
તેનાથી સચરત્ચર ભરેલું છે. વિશ્વમાં એ  
શક્તિનો અખૂટ ખજાનો છે. એ સર્વ શક્તિ  
તમારી—ખુદ તમારી કુપોતાની છે. " તે  
શક્તિને ખેંચાય તેટલી ખેંચીને તમારા  
શરીરને બળવાન અને તેજસ્વી બનાવો.  
પરમેશ્વરે તો તમને તેની સઘળા સમૃદ્ધિના  
માલિક બનાવ્યા છે. તમે હાથે કરીને દરિદ્ર  
અને દુઃખી રહો છો.

તમે નિશ્ચય પૂર્વક માનો છો કે ઇશ્વર  
 દયાળુ છે. તમને વિશ્વાસ છે  
 સામાન્ય કે તેનામાં અનંત હાથપણ છે  
 બક્ષિસો. વળી તમે જાણો છો કે મનુ-  
 શ્યને જરૂરની તમામ ચીજો  
 તેણે જગતમાં હામહામ ભરી રાખી છે.  
 જેના વગર થોડા કલાકમાં મનુષ્યનું ગળું  
 સૂકાઈ જાય અને તેને અસહ્ય વેદના થાય  
 એવી અગત્યની ચીજ જે પાણી તે ક્યાં  
 નથી હોતું ? સહરાના સૂકા, વેરાન રજુમાં  
 પણ તે દયાળુ પિતાએ રણદ્વિપની રચના  
 કરી છે. ત્યાં મીઠા, નિર્મળ પાણીનું ઝરણું  
 તેની બાષામાં પ્રભુએ શીખવેલી કવિતા ગાતું  
 ગાતું વહન કરે છે. તાપથી બ્યાકુળ થએલો  
 મુસાઈર તે શીતળ જળ પીએ છે અને  
 ખજુરી કે નાળાંએરીના ઝાડ નીચે બેસી  
 સ્વસ્થ થાય છે. પાણી કરતાં વધારે જરૂરી  
 ચીજ હવા છે. પાણી વિના થોડા કલાક  
 નિભાય પણ હવા વિના થોડી મિનિટમાં  
 પ્રાણ રૂંધાઈ જાય. મને એવું એક સ્થાન  
 અતાવો કે જ્યાં હવા ન હોય ! આ બે  
 બાબતો તમને શું શીખવે છે એજ કે મનુષ્યને  
 જરૂરની ચીજો તેની પાસેને પાસે જ છે.

દૂર શોધવા જવું પડે એવું ઇશ્વરે રાખ્યું નથી. કુદરતનો અભ્યાસ કરો તો આ નિયમ આધિનાને સુઝે એવા મ્હોટા અક્ષરે લખેલો જ્યાં ત્યાં માલમ પડશે. એમ છે ત્યારે બ્યાધિ મટાડવા માટે શા માટે માણસે જંગલની જડીબુટ્ટીઓ ખોળવા જવું પડે? શા માટે કડવી ઝેર જેવી દવાઓ પીવી પડે? શા માટે વૈદ્ય, ડાક્ટરોને મ્હોં માગ્યા પૈસા આપીને કાલાવાલા કરવા પડે? ખરેખર, ઇશ્વરે મનુષ્યને કદિ પામર કર્યોજ નથી. તે પોતાના અગાનથીજ પામર રહે છે અને દુઃખ પામે છે.

એક ન્હાનું બાળક ભૂખ્યું થાય છે એટલે  
 ૧૪ રડવા માંડે છે. કૂતરાને અથવા કેટલાક કુદરતી અનળયા માણસને જોઈને ઉપાયો. ચીસ પાડે છે અથવા આપો-આપ તેનાથી દૂર જાય છે તેનું કારણ શું! કુદરતે તેને આત્મસંરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ પ્રેરેલી છે. એટલે તેની ડુંકી સમજ પ્રમાણે તેને જે કાંઈ ધારતી બધું લાગે તેનાથી તે કાળજીપૂર્વક દૂરજ રહે છે એ કુદરતે બાળકમાં તેમજ પ્રાણી માત્રમાં આત્મસંરક્ષણની શક્તિ પ્રેરેલી છે તેજ કુદરત લગ-

ભગ પ્રાણીમાત્રને પોતાને વિધવિધ પ્રકારનાં  
 વ્યાધિથી બચાવનાં સાધન પૂરાં પાડે છે.  
 જનવર માંદું પડે છે ત્યારે તે જૂપ્યું રહે  
 છે. અપવાસ કરવાના વિધિથી વ્યાધિને  
 પરાજય થાય છે એ વાત યુરોપ અમેરિકાના  
 વિદ્વાનોના જાણવામાં હમણાંજ આવી પણ  
 જનવરને સૃષ્ટિના આરંભથી માલમ છે.  
 માણસનું ઉદાહરણ લો. જ્યારે આપણને  
 કાંઈ વાગે છે ત્યારે આપણે વાગેલી જગ્યા  
 ઉપર હાથ ફેરવીએ છીએ અથવા પુંક  
 મારીએ છીએ; પેટમાં ચૂંક આવે છે ત્યારે  
 પણ પેટ ચોળીએ છીએ. આ પ્રમાણે કરીને  
 આપણા શરીરમાં રહેલી એક ગુપ્ત શક્તિને  
 કામમાં લઈએ છીએ પણ તમને તેની પ્રક્રિયા  
 ખબર નથી એટલુંજ.

તમને આટલા વિવેચન ઉપરથી સ્પષ્ટ  
 સમજાયું હશે કે તમારું શરીર  
 પ્રાણીનું તેમજ તમારી આસપાસનું  
 આકર્ષણ. જગત એક અદ્ભૂત શક્તિ  
 થી સચરાચર ભરાયલું છે  
 એ શક્તિ વડે હરકોઈ વ્યાધિનું નિવારણ થઈ  
 શકે છે એ પણ સાચે સાચે માનીજ લેવું  
 જોઈશે. તમે કહેશો કે અમે પ્રત્યક્ષ જોયા

વમર માની શક્તિએ નહિ. અમારો ઉત્તર એ  
 છે કે તમે જોયા વગર ધણી ખાખતો માનો છો  
 ત્યારે આ એક વધારે અને તે તમારા સાબની  
 છે. વળી એકવાર આ વાત સત્ય છે એમ  
 માનીને પ્રયોગ કરશો તો તમારે જે પ્રત્યક્ષ  
 અનુભવ જોઈએ છીએ તે પણ મળશે. ત્યારે  
 અત્યારે તમે સ્વીકાર કરો કે તમારું શરીર  
 અને જગત એક પરમ શક્તિથી ભરપૂર છે  
 અને જે તમે કાંઈ પ્રક્રિયા વડે એ શક્તિને  
 તમારા શરીરમાં જોઈતા પ્રમાણમાં ભરી શકો  
 તો તમે સર્વ વ્યાધિથી આજ આ ક્ષણે  
 મુક્ત થશો. તમારું રૂધિર નાડીઓમાં ધડ-  
 ધડાટ વહેવા માંડશે. તમારું મન્દ પડેલું હૃદય  
 ઉછાળા મારીને ધબકી ઉઠશે? તમારાં નિસ્તેજ  
 ચંચેલાં નેત્ર ચળકવા માંડશે. તમારો મન્દ  
 જઠરાગ્નિ વૈશ્વાનર રૂપે પ્રગટ થશે. તમે એક  
 અપૂર્વ જળ અનુભવશો. જીવનની ખરી મઝા  
 જોશો. તમે જેના સમાગમમાં આવશો તેને  
 પણ તમારી શક્તિથી ચક્રિત કરી નાંખશો.  
 હું કહું છું તેટલું બધું તમે કરશો અને  
 તેથી સેંકડો ગણું વધારે કરી શકશો, માત્ર  
 વિશ્વાસ રાખો, આત્મશ્રદ્ધા રાખો  
 અને આ લેખમાં બતાવેલી ક્રિયાઓને  
 આચારમાં મૂકો.

તમારી આસપાસ વાયુ છે. તમારી જીવનક્રિયા ચલાવવાને તમારાં ફેફસામાં તેની જરૂર છે. પણ નાક બંધ કરીને બેસો તો શું તે અમૃતમય વાયુ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામશે, ! તમારે ઇચ્છા શક્તિના બળથી નાકનાં દ્વાર ઉઘાડવાં પડશે, ફેફસાંને ખાલી કરવાં પડશે. એટલે વાયુ પોતાની મેળેજ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરશે. તેમ શક્તિ તો કુદરતમાં અનંત છે. તમે શક્તિની વચ્ચોવચ બેઠેલા છો. માત્ર હવે તમે ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇચ્છાથી એ શક્તિને શરીરમાં ખેંચતા શીખો. એ તમારી આજ્ઞાને વશ છે. તમે ઇચ્છો કે એ અનંત શક્તિ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે-મારા સર્વ અવયવો તેનાથી પૂર્ણ થાય છે-મારા શરીરનાં રજકલોને નવાં બનાવે છે-ખસ એટલીજ ઇચ્છા દૃઢતા પૂર્વક કરો અને પછી શેા ચમત્કાર થાય છે તે અનુભવો.

તમે મનોબળનો પ્રભાવ જાણો છો ! ન જાણતા હો તો આજે-અત્યારે મનોબળના વિચાર કરો. તમારા હાથ પમના ચમત્કાર. એમાનયાસં ક્રિત છે. તમે મારે વજન ઉપાડી શકો છો; તમે દશ માઇલ ચાલી શકો છો. તમે એમ



માનતા હશે કે એ બળ તમારા સ્નાયુનું છે, ના, એમાંનું ધણું ખરું બળ તમારા મનનું છે. સ્નાયુનું બળ માત્ર તમારા મનના આદેશ પ્રમાણે વર્તવાની સાક્ષત ધરાવવા જેટલું છે. એક ઉદાહરણ શો. તમે કશ માઇલ ચાલીને આવ્યા છો તેથી તમે કાંઈક ચાહેશો છો. એવામાં તમારું મન ઉસ્કેરાય એવા સમાચાર કેંઈ આવે છે. તમારે બીજા વીસ માઇલ ચાલવાની જરૂર પડી છે. તમે કહીને ઉભા થાઓ છો અને કચ્છર બાંધીને ચાલવા માંડો છો. તમે વીસ માઇલ ચાલી નાખો છો પણ તમને જરા પણ અમ લાગતો નથી. તમારે ઘેર લખ હોય છે અગર મંદ-વાડ હોય છે ત્યારે મનની ઉસ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આખા દિવસમાં કુલ પચાસ માઇલ ચાલવા જેટલું ચાલતા હશે. પણ તમને તે વખતે અમ જણાય છે કે? સખત તાવથી લગભગ બેશુદ્ધ જેવા સિંપાઇઓ પડ્યા હોય છે. એવામાં યુદ્ધની શરૂઆત થાય છે અને રણવાદ્ય વાગે છે. તે સૂર કાને જતાંજ કેટલાક શૂરાઓને શૂર ચઢે છે શૂરના આવે-સથી તાવ એકદમ ઉતરી જાય છે અને તેઓ માંડાની માફક રણક્ષેત્ર તરફ દોડી જાય છે.

આ બળ કોનું ! મનનું કે શરીરનું ? શરીર ઉપર મનનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ વાતની બુદ્ધિથી વિચાર કરનાર માણસ ના પાડી શકશે નહિ. તમે ગુસ્સે થાઓ છો ત્યારે નેત્ર લાલ થાય છે તમે બય પામે છો ત્યારે તમારો રહેરો ફિક્કો પડી જાય છે. તમે ઉદ્વેગ હો અને સ્વપ્નામાં કોઈ સાથે લડતા હો તો કોઈ કોઈ વાર તમે જોલી ઉઠો છો, હાથ પગ પછડો છો. સ્વપ્નામાં કામને વશ થવાથી તમને વીર્યઆવ થાય છે આ સર્વ બાબતો શરીર ઉપર મનનો અધિકાર સાબીત કરેછે. શરીરને મજબુત કરવાની કસરત કરતી વેળા મનને કસરતમાં પરોવવું હું બળવાન થતો જાઉં છું એવી ભાવના કરવી; નહિ તો કસરતથી કશો ફાયદો થશે નહિ એવું એ વિષયના ઉસ્તાદો શીખવે છે એથી કરીને મનની શરીરપર થતી અસર સિદ્ધ થાય છે. જો તમારે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવનારી ગુપ્ત ક્રિયાઓનો લાભ લેવો હોય તો કામ ચલાઉં સિદ્ધાંત (Working Hypothesis) તરીકે આ બે સિદ્ધાંત સ્વીકારો. (૧) તમારું મન ઘણું સામર્થ્ય ધરાવે છે. (૨) તમારા મનનો તમારા શરીર ઉપર પૂરેપૂરો

અધિકાર છે. આ બે સિદ્ધાંતોને સ્વીકારીને  
આગળ ચાલો, તેમને અનુભવમાં મૂકો,  
પ્રયોગ કરી જુઓ. પ્રયોગ કરતાં તેઓ જો  
જોટા માલમ પડે તો તમે બેલાશક ફેંકી દેજો.

તમારે મન તો એકજ છે. તે વિભક્ત  
મનના ક્રિયા થઈ શકે તેવું નથી. છતાં  
પરતે બે માનસશાસ્ત્રીઓ મન વડે થતી  
વિભાગ. જુદી જુદી ક્રિયાઓ અને વ્યા-

પારને લક્ષમાં લઈને Subcon-  
scious mind. Subluminal mind એવા  
એવાં નામ પાડેછે. મહાસાગરનું પાણી તો  
સર્વત્ર એકજ છે. પણ જૂદા જૂદા દેશની  
સમીપમાં આવ્યાથી ભૂમધ્ય સમુદ્ર, રાતો  
સમુદ્ર એવાં જૂદાં નામ પાડેકે. મનોવ્યાપારના  
માનસશાસ્ત્રીઓએ કરેલાં બારીક પ્રયત્નરણની  
આપણને જરૂર નથી, પણ આપણે તેનાં  
સાદા અને સરળ બે વિભાગ પાડીએ છીએ.  
(૧) આંતર ક્રિયાઓ કરનાર મન (૨) બહારની  
ક્રિયાઓ કરનાર મન. (objective mind)  
વિચાર કરેછે, તર્ક કરેછે, અનુમાન બાંધેછે,  
સિદ્ધાંતો ધડે છે, હાથના પગના વગેરે શરીરના  
સ્નાયુઓને ગતિ આપે છે. ક્રિયાઓ કરનાર  
મન (objective mind) સંસ્કારને, સિદ્ધાં-

તોને પ્રહસ્ય કરેછે, જરૂર પડે પોતાના બંધ-  
રમાંથી તેમને બહાર કઢાડેછે, અને શરીરની  
અંદરના અવયવોની ગતિનું નિયમન કરેછે.  
તમારા શરીરમાં અહોનિશ રૂધિર ફર્યા કરેછે  
હૃદય નિરંતર ધડકેછે પચન ક્રિયાના અવયવો  
ખોરાકમાંથી પોષકતત્ત્વો ખેંચી લાઇખાઈના  
ભાગને મળ રૂપે બહાર કઢાડે એ સ્વપ્નમાં  
મચ્છર કે કોઈ જંતુ કરડે તો એકદમ તેનો  
પ્રતિકાર કરવા હાથ ઉંચે ચાલે એ અને  
એવી એવી સર્વ ક્રિયાઓ મનદારા ચાલે છે.  
એ ક્રિયાઓ ઉપર તમારો અધિકાર નથી. તમે  
તમારી ઇચ્છા મુજબ રૂધિરની ગતિ કે હૃદયના  
સ્પુરણમાં ફેરફાર કરી શકતા નથી. પરંતુ તેજ  
મન ઉપર આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવતી  
ક્રિયાઓ વડે તમારે અધિકાર ખેળવવાનોછે  
અને તેને જ તમારી ઇચ્છાનુસાર વર્તે તેવું  
કરવાનુંછે એટલું જો કરી શકશો તો તમારું  
કામ સિદ્ધ થયું સમજવું.

હવે તમે ધરતા હશો તેવું આ કાર્ય મુશ્કેલ  
નથી. જો તમે તમારા આંતરિક  
આંતર મન મનની પ્રક્રિયા બરાબર સમજી  
વિષેવિવેશ. લેશો અને અત્રે બતાવવામાં  
આવતા વિધિ પ્રમાણે પ્રયોગ  
કરશો તો તમે એક અઠવાડિયામાં તમારા

આરોગ્યમાં તમારા વિચારમાં, પ્રકૃતિમાં અગ-  
ત્યનો ફેરફાર થયેલો જોશે. તમારું આંતરિક  
મન જે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ કરે છે,  
તે ઘણું જ નરમ અને સંસ્કારભરિ છે આ  
વાત હમેશાં યાદ રાખજો. તમારું બાહ્ય મન  
સ્વતંત્ર વલણવાળું છે તે હમેશાં વિચાર કરે  
છે, તર્ક કરે છે સત્યાસત્યની પરીક્ષા કરે છે  
તેથી તેને જે આજ્ઞા કરવામાં આવે તે એકદમ  
સ્વીકારતું નથી, તેના ઉપર નાના પ્રકારના તર્ક  
કરવા મંડી જાય છે. તમારી આજ્ઞાને કોઈ  
વાર સ્વીકારે છે અને કોઈવાર સામે યામ છે  
વળી તે ઘણું ચપળ અને અસ્થિર છે, વાંદર  
ની માફક એક વિષયથી બીજા વિષય તરફ  
દોડે છે. પણ આંતર મન નહાના બાળક  
જેવું સરળ છે. તેને જે આજ્ઞા કરે તે જ  
ગ્રહણ કરે છે અને બરાબર તેજ પ્રમાણે લેશ  
માત્ર પણ ભૂલ્યા કે ફેરફાર કર્યા વગર અમલ  
કરે છે. તે જરા પણ વિચાર કરતું નથી.  
બસ, તેને જે આજ્ઞા કરે તે જ માની દે છે  
વળી તમારા શરીરના અંદરના અવયવો ઉપર,  
તમારા સ્વભાવ ઉપર તેનો પૂરેપૂરો અધિકાર  
છે એ તમને યાદ રહે. હવે તમે આંતરિક  
પ્રક્રિયા વડે શરીરના તમામ વ્યાધિ અને કુટે-  
વોનો પરાજય કરવાના શુભ વિધાનનો કાંઈક

એક સમજી ગયા હશે. નહિ સમજ્યા હશે.  
તોપણ તમને તે બરાબર સમજાવવામાં આવશે  
તમે તમારા શરીરના સ્વામી કહેવાઓ  
છો. હું કહું છું કે તમે પૂરેપૂરા સ્વામી  
થાઓજ હું તમને બળવાન અને  
તદુન્નસ્ત જોવા ઇચ્છું છું.

જેમણે ગજયોગના માર્ગમાં પ્રવેશ કર્યો  
હશે તેઓ ઉપર કહેલી વાત  
અગત્યની એકદમ કળૂણ કરશે પણ જેઓ  
સૂચના. માત્ર જિજ્ઞાસુઓ છે તેમને કદાચ  
આ બાબતને સ્વીકારતાં જરા

સંશય રહેશે એ સંશય દૂર કરવા માટે એક  
બે સહેલા પ્રયોગ બતાવીશ તે અજમાવી  
જોયાથી સંશયનો નાશ થશે, આત્મશ્રદ્ધામાં  
વૃદ્ધિ થશે, અને વધારે અગત્યની ક્રિયાઓ  
કરવા માટે જરૂરનું આત્મબળ પ્રાપ્ત થશે.  
સાધન માર્ગ ઉપર ચાલનાર દરેક શિષ્યે  
સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે જ્યાં સુધી  
બાહ્ય મન ચંચળ છે ત્યાં સુધી તમારી  
આજ્ઞાઓ, સૂચનાઓ આંતરિય મન  
સુધી પહોંચશે નહિ. માટે પ્રથમ બાહ્ય  
મનને રસ્થર અથવા કેવળ સુષુપ્ત અવસ્થામાં  
લાવવાનું છે બાહ્ય મન જ્યારે સુષુપ્તિ અવ-

સ્થામાં અથવા સ્થિર થએલું જણાય ત્યાર પછી આંતરીક મનને જે આજ્ઞાઓ કરવી હોય જે સંસ્કાર પાડવા હોય તે પડી શકશે આ રાજયોગની ગુપ્ત વિધિ લોકાર્હતને માટે પ્રગટ કરવામાં આવી છે તેનો લાભ લઇને બળવાન અને વિજયી થવું અથવા ન લઇને નિર્માલ્ય, પામર રહેવું એ પોતપોતાના હાથમાં છે. દરેક માણસ પોતાના સદ્ભાગ્યનો પોતે જ નિયામક છે.

હવે જે તમે બળવાન અને તન્દુરસ્ત થવાને માટે ઉત્સુક હો, તમને સાધનનો જે ગુપ્ત વિધિ બતાવવામાં દરવાજો આવે છે તેનો અભ્યાસ જારી રાખવા જેટલી તમારામાં દૃઢતા હોય તો આગળની લીટીઓ વાંચજો, નહિ તો પુસ્તકને કોરે મૂકજો અગર કોઇ વિશેષ અધિકારી મિત્રને સ્વાધીન કરજો. કેટલાક લોકો ન્હાના બાળક જેવા જુઝાસુ હોય છે. નવી વાત સાંભળે છે એટલે તરત મોહવશ થઇ તેના તરફ દોડે છે. એકાદ બે દિવસ પ્રયોગ કરે છે અને મન કલ્પિત પારણામની સિદ્ધિ ન જણાતાં અભ્યાસ છોડી દે છે. એક બાળક જમીનમાં ખીજ વાવે છે, તેના

ઉપર જલ સિંચન કરે છે, માટીવતી તેને  
 ઢાંકે છે પણ ફણગો ફૂટ્યો કે નહિ તે જોવાને  
 અધીરું બની જઈ દર પા પા કલાકે માટી  
 ખોતરી કહાડે છે. હવે વિચારકરો કે કોઈ  
 દિવસ એ બાળ અંકુરિત થશે કે ? જો  
 તમે આ બાળકના જેવા અધિરા હો, જો  
 તમે એક કે બે દિવસમાં સિદ્ધિની આશા  
 રાખતા હો તો આ માર્ગ તમારે માટે નથી  
 સાધનના દરવાજામાં પ્રવેશ કરતા પહેલાં  
 તમારે દૃઢતા અને આત્મશ્રદ્ધાના ગુણને કટક્ષેપ  
 અંશે કેળવવાની જરૂર છે. એ રાજયોગની  
 પ્રવેશક પરિક્ષા પસાર કર્યા વગર માંહેના  
 દરવાજામાં પ્રવેશ કરવાનો કોઈ પણ શિષ્યને  
 અધિકાર મળતો નથી અને કદાચ એમને  
 એમ અપરિપક્વ સાધક અવસ્થામાં પ્રવેશ  
 કરે છે તો તે જરૂર નિષ્ફળ થાય છે. અને  
 પોતાનીજ ભુલથી અગર ઉતાવળને લીધે  
 નિષ્ફળ થવાથી તે યોગવિદ્યાનો કટકો  
 શત્રુ થાય છે અને તેને ઢોંગ, મંદ્રાળ  
 કહીને વગોવે છે. ઇશ્વર આ પુસ્તકને તેવા-  
 બોથી દૂર રાખે !



હું માનું છું કે તમે અધિકારી છો.  
 ઉપસડીઆ વાંચનાર નથી.  
 પહેલું પગલું તમારામાં દઢતા, આત્મ  
 શ્રદ્ધા અને મનોબળ  
 જોઈતાં પ્રમાણમાં છે. તમે તેવા હો તો  
 તૈયાર થાઓ. મારી સાથે તમારા ધરના  
 એક એકાંત ઓરડામાં પ્રવેશ કરો. ખાસ  
 અંધ કરો. દુનિયાના ગરબડાદને બહુ-  
 રનો બહાર રાખો. તમારા મનમાં જો  
 વ્યગ્રતા, તર્કવિતર્ક હોય તો તેને બહારના  
 ઓરડામાં મૂકી આવો અને જ્ઞાત, પ્રસન્ન  
 ચિત્તથી મારી સન્મુખ આસનપર બેસો.  
 લેશ માત્ર ગમરાશો નહિ. મનમાં વસવસો  
 રાખશો નહિ. યાદ રાખશો કે સંશયાત્મા  
 વિનશ્યતિ. આ ક્રિયામાં કશું અધરું  
 નથી. એકડેએક લખવા જેવું સહેલું ને  
 સરળ છે. જો તમને પદ્માસન વાળીને  
 બેસતાં આવડે તો ઉત્તમ છે અને ન  
 આવડે તો અડચણ નહિ. મ્હાવરો ન  
 હોય અને પગ દૂખતા હોય તો પદ્માસ-  
 નથી ફાયદો નથી. જે રીતે સુખપૂર્વક  
 બેસાય તેજ ઉત્તમ આસન. પદ્માસન વાળતાં  
 ન ફાવે તો એક આરામ પુરતી ઉપર

સ્વસ્થતા પૂર્વકે સુષ્ઠ જાઓ. આરામ ખુરસી  
 પણ ન હોય તો સાદડી કે શેતરંજી ઉપર  
 માથા નીચે અને પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને  
 સુષ્ઠ જાઓ. હવે તમારા હાથના, પગના,  
 ગરદનના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખો.  
 શિથિલ કરવાની ક્રિયા બહુ અગત્યની  
 છે. જો તમે દિવસમાં એક અગર બે  
 વાર પાંચ દશ મિનિટ સુધી શરીરને  
 શિથિલ કરીને નિઃશ્રેષ્ઠ બેસવાનો  
 અથવા પડ્યા રહેવાનો અભ્યાસ  
 પાડશો તો તમારા કામનો બધો  
 શ્રમ ઉતરી જશે. તમે તાજ  
 થઈ જશો. તમારા આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ  
 થશે. માટે શિથિલ થતાં શીખો. હાથ  
 પગને ઢીલાદમ કરી નાંખો ચીથરા જેવા  
 નરમ થઈ જાઓ. જાણે શરીરમાં ખીલ-  
 કુલ તાકાદ નથી એવા ઢીલા થઈ જાઓ.  
 એકદમ આ કાર્ય સિદ્ધ નહિજ થાય  
 પણ આઠ દશ દિવસ સુધી કંટાળ્યા વગર  
 અભ્યાસ ચાલું રાખશો તો તમે જરૂર  
 વિજયી થશો. જ્યારે જ્યારે તમે થાકી  
 જાઓ ત્યારે ખુરસીપર કે જમીનપર બેસીને  
 થોડી માનીટ સુધી શરીરના સ્નાયુઓને

શિથિલ કરજે. આઠ કલાકની નિદ્રા લીધાથી શરીરને જોટલી વિશ્રાંતિ મળે છે તેટલી તમને આ શિથિલ થવાની ક્રિયાથી મળશે. વારૂ, તમે બરાબર શિથિલ થયા હા, હવે થોડા દીર્ઘશ્વાસ લો. શ્વાસ ધીમેથી લેજો ઉતાવળ ન કરતાં. ફેફસામાં સામટો વાયુ ન ભરતા. તેમ આટલી આટલીને કકડે કકડે શ્વાસ ન લેતા. ધીમેથી ઉડો શ્વાસ લેજો. ફેફસાં અને છાતી વાયુથી ભરી નાંખજો અને વાયુને ઠંઠ નામિપચાંત જવા દેજો. તમને અભ્યાસ ન હોય તો કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર રોકવાની ક્રિયા ન કરતાં. જેવો ધીમેથી શ્વાસ અંદર લીધો તેવોજ ધીમેથી બહાર કહાડજો પછી જોટલા સેકન્ડ શ્વાસ વગર સુખ પૂરક રહી શ્વેકો તેટલા સમય સુધી શ્વાસ ન લેતા આજ ઉત્તમ કુંભક છે. પછી પુનઃ ધીમેથી શ્વાસ લેજો અને ધીમેથી બહાર કહાડજો. બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખ પૂર્વક કરજો. ફેફસાંને, હૃદયને શ્રમ ન પડવા દેશો. વચમાં વચમાં બને તો ઐ નો ઉચ્ચાર કરજો. આટલી ક્રિયા બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે કરશો તો તમારું બાહ્ય મન સ્થિર થશે અને આંતર મન તમારા આદેશ અહચ્ચુ કરવા તત્પર થશે.

તમે જ્યારે આ સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરશો  
 ત્યારે તમારો શ્વાસ લગભગ  
 સામાન્ય સ્થિતિ થયો હશે. મન વિચાર  
 આદેશ કરતું બટકતું અટકી ગયું  
 હશે અને આખા વિશ્વમાં  
 તમાગ પોતાના સિવાય અન્ય કોઈ છેજ  
 નહિ એવો તમને ભાસ થશે. એવી સ્થિતિ  
 પ્રાપ્ત કરવા તમારે ધીરજથી ચત્ન કરવો.  
 કેટલાક થોડા દિવસમાં અને કેટલાક તેથી  
 વધારે મુદ્દતમાં પણ જરૂર સર્વ એ સ્થિતિ  
 પ્રાપ્ત કરી શકશે. એવી સ્થિતિમાં તમે  
 પ્રવેશ કરો ત્યારે તમારું આંતર મન તમારા  
 આદેશ ગ્રહણ કરવા ચોક્કસ થયું છે એમ  
 સમજવું એમ થાય પછી નીચેના મહા  
 મંત્રનો ધીમેથી મનન પૂર્વક ઉચ્ચાર  
 કરજો. સ્મરણમાં રાખજો કે એ મંત્રના  
 શબ્દો બળદી બવાથી લેશ માત્ર પણ  
 લાભ નથી તેનો અર્થ સમજીને તેને સ્થિ-  
 રતાથી ધ્રુટીને તેનો ભાવ મનમાં ઉતારવામાં  
 જ આ ક્રિયાનું રહસ્ય છે પ્રત્યેક વાક્ય  
 બોલતી વખતે તેમાં જે ભાવ આવે તેવા  
 તમે કો એવી પ્રયત્ન કરવાના કરજો હૃદયના  
 નિશ્ચય નથી. યાદ રાખજો કે તમે જેવી

કલ્પના કરશે તેવા તમે યશો. હાખલા  
તરીકે જ્યારે તમે શ્રદ્ધા પૂર્વક માનીને કહો  
કે હું બળવાન છું ત્યારે તમે ખરેખરા  
બળવાન છો. તમારા બાહુ, છાતી, સાથળ  
પગ વગેરે સ્નાયુ શુદ્ધ અને રૂધિરથી ભરપૂર  
હોય એવી કલ્પના કરજો. થોડા સમયમાં  
તમને આ ક્રિયાનો ચમત્કાર જણાશે.

મહામંત્ર-ૐ હું મારા શરીરનો  
સ્વામી છું. હું સુખરૂપ છું. હું બળ-  
વાન છું. મારું રુધિર નાડીએ નાડીમાં  
નિરામય વેગથી વહુન કરે છે. મારું  
હૃદય, ફેફસાં, પેશાબનું કાર્ય નિયમિત  
રીતે કરે છે. મારું જઠર ઉત્તમ રીતે  
અન્નનું પાચન કરે છે તેના વડે શુદ્ધ  
લોહી ઉત્પન્ન થાય છે. નિરૂપયોગી  
મળને આંતરડા બહાર ધકેલી દે છે.  
ફરીથી સૂચના આપું છું કે પ્રત્યેક વાક્ય  
હૃદયારતી વખત તેમાં કલા પ્રમાણે શરી-  
રમાં ક્રિયાઓ થાય છેજ તેવી મૂર્તિ કલ્પજો  
જેટલા પ્રમાણમાં તમારી કલ્પના દૃઢ  
શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવામાં સતેજ હશે તેટલા  
પ્રમાણમાં તમને લાભ થશે. આખા મંત્રનું  
હૃદયારણ અને મનન કરતાં આરંભમાં

પાંચથી દશ મિનિટ જવી જોઈએ વધારે  
અભ્યાસ થયા પછી વધારે કાળ પર્યંત  
તમે એકના એક વિચારમાં મસ્ત રહેતાં  
શીખશો અને તેમ તેમ વિશેષ બળ આરોગ્ય  
પ્રાપ્ત કરશો.

ઉપર જે ક્રિયા બતાવી તેનો ઉપયોગ  
દિવસમાં જ્યારે જ્યારે પાંચ  
પ્રાતઃકાળે દશ મિનિટનો અભ્યાસ મળે  
ક્રિયા ત્યારે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો  
થોડા દિવસ મનને યાદ દેવડા-  
વવું. પાંચે પછી પછી રોજનો મહાવરો  
થયથી અ.પો આપ કુદરતી રીતે મન  
ધ્યાનસ્થ થઈ જશે. પછી પૂર્ણ આરોગ્ય  
અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખનાર  
સાધકે નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં સ્થિર ચિત્તે  
એક ક્રિયા કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો  
ઉપર કહ્યા મુજબ શિથિલ થઈને બાહ્ય  
મનને સ્થિર કરવું. પછી પોતાની સામે  
હનુમાન, હીમ, સેન્ડો, રામ, અર્જુન  
એવા કોઈ મહાબળવાન પુરુષનું ચિત્ર  
રાખવું. તેના શરીરનાં પ્રત્યેક અંગને પ્રેમથી  
નિહાળવું. પછી નેત્ર બંધ કરી નીચે  
પ્રમાણે કલ્પના કરવી:—

મારું શરીર વળ જોતું મજબૂત છે. મારા હાથ, પગ અને સાથળના સ્નાયુ મોટા, કઠણ અને મહાબળવાન છે. શરીરના કોઈપણ ભાગમાં રોગ નથી. આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપૂર થયું છે.” આ વિચારને મનમાં ખુબ ધુટાંજો. પોતે તેવા છાં એવી પ્રવળ કલ્પના કરજો હાથ ઉપર, છાતી ઉપર હાથ ફેરવતા રહેજો. વારેવારે નાભિ પર્યંત દીર્ઘશ્વાસ લેજો. આ ક્રિયા માટે દરરોજ સવારનાં દશથી પંદર મિનિટ જેટલો સમય ગાળજો.

હમેશાં પથારીમાંથી ઉઠીને તરતજ અગ્ર સીમાં જવું. અગ્રાસી ન હોય તો ઉપયોગી કસરતો ચોરડાની બધાં પારીઓ ઉઘાડી નાંખી એક પારી આગળ ઉભાં રહેવું. પછી અમૃતમય વાયુથી ફેફસાં ભરી દેવાં અને તરતજ ખાલી કરવાં. એ પ્રમાણે દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા નવાં સુધી થઈ શકે ત્યાં સુધી કરવી. જ્યારે ફેફસાં શ્રમિત થએલાં સાગે, હૃદય જોરથી ધડકવા લાગે અને લોહી

વેગથી વહેવા માંડે ત્યારે જ્યાં ક્રિયા બંધ  
કરીને થોડીવાર વિશ્રાંતિ લેવી. વળી પાછા  
થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેવા અને વિશ્રાંતિ લેવી.  
એ પ્રમાણે નિત્ય સવારે અને સાંજે ખુબી  
હવામાં દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની કસરત  
કરવી.

ઢાંચર ઉભા રહેવું. પગ અને સાથળનસ  
રનાયુઓને સખત કચ્ચા.  
કસરત બીજી એક દીર્ઘશ્વાસ લેવો હવાને  
ફેફસામાં રહેવા દેવી. તે  
દરમ્યાન અંગુઠા અને આંગળાં ઉપર સરી-  
રતું વજન આવે એ પ્રમાણે એડી ઉચ્ચ  
કરી ઉંચા થવું. પછી ધીમેથી પગને નીચે  
આવવા દેવો. પગ પૂરેપૂરો જમીનને અડકે  
ત્યારે ફેફસામાં રોકી રાખેલો વાયુ નસકોરા  
સડે બહાર કહાડી નાંખવો અને પછી  
એક સોષક પ્રાણાયામ કરવો. સોષક  
પ્રાણાયામની ક્રિયા નીચે પ્રમાણે:—ધીમેથી  
જમણા નસકોરા દ્વારા એક શ્વાસ લેવો  
અને જ્યાં સુધી સહેલાઈથી હવા રાખી શકાય  
ત્યાં સુધી તેને ફેફસામાં રહેવા દેવી. પછી  
ધીમેથી તેને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવી.  
અને જ્યાં ક્રિયા યથાશક્તિ કરવી.



હસરત કીલા રહેવું છોવી આગળ કહા-  
કવી. ગરદનને જસક પાછળ  
કસરત જવા દેવી અને ખજાને  
ગ્રીણ. પણ જરા પાછળ રાખવા.

દુકામાં લશ્કરી હબમાં  
હીલા રહેવું. પછી એક હીધાયા લેવો.  
એક હાથ આગળ લાવવા. પછી જોરથી  
વાળી ત્રણ ચાર વખત હાથને જોરથી  
ખજા સુધી લાવવા અને પાછા સીધા  
કરવા. આ કસરત કરતી વખતે હાથમાં  
ખુબ જોર મૂકવું એટલે સુધી કે તે વખતે  
હાથમાં સહજ કંપ જણાય. પછી હાથને  
હીલા કરી હતા તેમના તેમ કરી દેવા.  
ફેસમાં રાખી મૂકેલી હવા નાક વાટે  
જોરથી બહાર કાઢી નાંખવી અને એક  
સાથેક પ્રાણાયામ કરવો. આ કસરત આખા  
કરીરના શાન તંતુઓને અત્યંત બળવાન  
બનાવે છે.

આ ત્રણ કસરતો બહુ અગત્યની  
છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને કદાચ  
એમ લાગશે કે એ સામાન્ય કસરતો છે  
પણ અનુભવી જોવાથી એનો ફાયદો સમ-  
જાશે. કસરત, પ્રાણાયામ અને ઇન્દ્રિયશક્તિ

એ ત્રણનો સામટો ઉપયોગ કરવાથી જે બળ ઉત્પન્ન થાય છે તે કોઈપણ પ્રકારની બીજી એકલી કસરતથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

હવે હું તમને એક અદ્ભુત ચમત્કારિક બળવર્ધક પ્રયોગ શીખવું છું આભેહ્યાત. સેંકડો વર્ષથી જે આભેહ્યાત અમૃત, મનુષ્યો શોધતા આવ્યા છે તે ચમત્કારિક આભેહ્યાત આજ તમને બતાવવાનાં આવે છે. એ ખરું આભેહ્યાત કોઈ પણ પ્રકારની પેટન્ટ ફર્મામાં નથી, પૌષ્ટિક તત્ત્વોમાં નથી, મંત્રોના તાવીજ કે દેરમાં નથી પણ યોગની એક શ્રેષ્ઠ ક્રિયામાં રહેલું છે એ ક્રિયા એટલી સરળ છે કે દરેકે જ તેને સિદ્ધ કરી શકે છે. તમે આજે જ તેને અમલમાં મૂકો. તમારા ઓરડામાં પ્રવેશ કરો. તમારા મનની સઘળી બ્રમણાઓ, ભાંજમડો, ચિન્તા, વ્યગ્રતા સર્વને દૂર કરો. પ્રસન્ન ચિત્તથી એક આસન ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર બેસો. થોડાં એક દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લો. પાંચ દશ તર મ્હેન્ટથી ડુંકારનો ઉચ્ચાર કરો. પછી ઉપર બતાવ્યા

મુજબ શિથિલ થ.એ. શિથિલ થવું  
 થઈજ અગત્યનું છે એ હું તમને અનેક  
 વાર કહેતો આવ્યો છું. આ પ્રવૃત્તિના  
 જમાનામાં દરેક ઉલ્લેખી માણસના જ્ઞાન-  
 તંત્રુઓને એટલો શ્રમ પડે છે કે દિવસમાં  
 પાંચ દસ મિનિટ શિથિલ થવો અભ્યાસ  
 ન રાખે તો તેનું જીવનગત્ય અદ્યપસમયમાં  
 ક્ષીણ થાયછે. હાલ યુષ્ય ટુંકાં મ્યાં છે  
 તેનું આ એક કારણ છે વાર મેં જો-  
 ધ્યએ તેવા શિથિલ વ્યાતમાર્ મના તથા  
 શરીર તપાસી જુઓ. સારે નેત્ર બંધ  
 કરો અને એવી કલ્પના કરો કે તમારી  
 આસપાસનું બધું વાતાવરણ એક  
 પરમચેતનથી (energy) ભરપૂર છે.  
 તે ચેતન વિદ્યવ્યાપી છે તે ચેતન  
 સમુદ્રમાં તમે એટલા બેઠેલા છો.  
 આખા જગતનાં તમે અને ચેતન  
 સમુદ્ર વિના અન્ય કંઈ છેજ નહિ.  
 બીજાં સર્વ મનુષ્યો, સર્વ પદાર્થો થોડી  
 વાર માટે તમારા ચિત્તમાથી કહાંડી નાંખો  
 કલ્પના કરો કે તમે એ ચેત-  
 નમાં કુળી રહીને ચેતનથી રસબસ  
 થઈ રહ્યા છો. આ પળે તમારા સ્વસ્થ-

રને તથા મનને ચોંચસા :જેવું કીધું તેમ  
કરી નાંખજો. કદપનાને ખુબ સતેજ કરજો.  
જેટલા પ્રમાણમાં અહિં કહેવામાં આવે  
છે તે બાબતનું જીવંત ચિત્ર તમારા નેત્ર  
અગમણ ખડું કરશો. તેટલા પ્રમાણમાં  
તમને આજેહ્યાતનો ફાયદો મેલવ્ય પડશે.  
હવે કદપના કરો કે ચેતનનાં મેળાં  
એક પછી એક ચારે બાબુએથી  
તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.  
તમારા શરીરની રોરગ અને અણ-  
જો અણને નવાં બનાવે છે. તમારું  
સમયે એવો વિચાર કરજો કે તમે  
કેટલેક જાણ વડે બળતર્યાંથી સક્રિય  
આકર્ષણ કરો છો. અને તે સક્રિય  
વડે તમારું શરીર બળવાન અને  
તેજસ્વી બને છે. આ ખરું આજેહ્યાત  
છે. એના વડેજ ત્રણેયો દીર્ઘયુષી થતા  
અને તમે પણ થશો. આ ક્રિયા કેબીલી  
રીતે આટલી સરળ છે તેથી તેની કિંમત  
એછી આંકવા નહિ. ગુસ્તવાકર્ષણનો  
મહા નિયમ કેટલો બધો સરળ છે ત્યાં  
તેની અસર કેટલી વિચિત્રાણી છે તે પણ

નર્મ શબ્દો નબતમ્મ બધા મહા નિયમ  
એવા છે. તેમની મદદા ઉપયોગથી  
સકળામ છે.

ઉપર બતાવી તેજ ક્રિયા વડે સૂર્યના  
કિરણમાં રહેલી પ્રાણને  
સૂર્યનાં કિરણ પોષણ આપનારી મહાત્મ  
માંથી શક્તિનું શક્તિનું આકર્ષણ કરી  
આકર્ષણ, શકાય છે. પ્રાચીન જ્ઞ-  
પિઓ સૂર્યનું પૂજન  
કરતા, સૂર્યને અધ્ય-  
સાપતા, સૂર્યનું આવાહન કરતા, સૂર્ય  
કવચનો પાઠ કરતા, સૂર્યના પ્રકાશમાં  
બેઠા બેઠા સંધ્યાવંદન કરતા તેનું તાત્પર્ય  
એ છે કે તેઓ તેમ કરીને સૂર્યમાંથી  
“રેહીયમ” અને એવાં બીજાં આયુષ્ય-  
વધન તત્ત્વોને શરીરમાં એવી શકતા.  
તમે જો પારો તો તમે પણ તેમ કરવા  
સમર્થ થશો. સવારમાં પહેલા પહોરમાં  
જ્યારે સૂર્યનો તાપ હજી ન હોય ત્યારે  
એક વજ્ર પહેરી, બાકીનું બધું શરીર  
હવાનું રાખી નક્કર પડે તો મળ્યાને એક  
કમળના કદમ્બ વડે શકી સૂર્યના પ્રકાશમાં  
એકો અને મેન મીઠો એવી કલ્પના.

કરો જે સૂર્યનાં કિરણ તમારા શરીર  
ઉપર પડે છે અને જે તમારી આસપાસ  
પથરાયલા છે તે સર્વમાં રહેલી શક્તિ  
energy તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે  
છે થોડીવારમાં તમારું આખું શરીર  
કોઈ અતૈહીક વિજળીક શક્તિથી  
ઝમઝમી જશે, તમને નવું જીવન  
પ્રાપ્ત થશે, જીવનની ખરે જાહેજતનો  
તમને અનુભવ થશે. અજમાવી જુઓ  
અને આ નવ વિજ્ઞાનના હિમાયતી થાઓ.

તમે સુવા જાઓ ત્યારે ઉંઘી જતા  
પહેલાં નીચે બતાવેલા ક્રિયા  
સૂવાઅગાઉ કરવો. અભ્યાસ રાખજો.  
શું કરવું? પથારીમાં ચાલુ સુઈ જાઓ,  
પગ નીચે એક ઓશીકું મૂકી  
પગને માથાથી સરખી ઉંઘાઈએ રાખજો.  
થોડા દીર્ઘાસ લ્યો અને રિથિલ થાઓ.  
પછી માથું, કપાળ, નેત્ર, ગળું, છાતી,  
પેટ, પેડું, એ પ્રમાણે એક પછી એક  
અવયવ ઉપર જ્યાં સુધી તમારો હાથ  
પહોંચે ત્યાં સુધી થોડીવાર હાથ મૂકી  
એવી પ્રબળ ભાવના કરો કે આ પ્રત્યેક

અવશ્ય તેમનું નિયમિત કાર્ય કરે છે. એવી ભાવના કરતા જાઓ. જો તમને કોઈ અવશ્યનો ખાસ વ્યાધિ હોય તો તે અવશ્ય ઉપર વધારે સમય સુધી હાથ રાખો અને તે વ્યાધિ હવે નિર્મૂળ થાય છે એવી પ્રયત્ન ભાવના કરો. તમારી ભાવનાની શક્તિ ઓછી ન સમજવી. તમારી ભાવના વડે તમે શરીરને તો શું પણ આખા જગતને ફેરવી નાખવા સમર્થ છો. ઇસુ ખ્રિસ્તે એક પ્રસંગે કહ્યું હતું કે “ તમે આજ્ઞા કરશો તો પવનો ગળડીને સમુદ્રમાં પડી જશે. ” મનુષ્યની ભાવનાનું બળ એટલું બધું છે. તમે મનુષ્ય જો મનુષ્ય તરીકેનો તમારો હક્ક સા માટે હાથે કરીને ગુમાવો છો? સા માટે હાથે કરીને રાંક અને નિર્માલ્ય રહો છો ?

પછી જ્યારે તમારા નેત્રમાં નિદ્રા ઘેગવા માંડે ત્યારે એક બેઠેલી ભાવના કરીને નિદ્રાને આધીન થઈ જાઓ. તમે એવી ભાવના કરજો કે સપાટમાં જ્યારે હું જાગી ઉઠું ત્યારે મારું શરીર પૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ અને તાજુ થાઓ. મગજ હલકું અને પ્રકુલ

થાઓ. મળનો ખુલાસો થઈ જાઓ. એવી  
ભાવના કરતાં કરતાં હંધીજળે. તમે સવારે  
જાગશો ત્યારે તમારું શરીર તમે ધમ્મજતા  
હતા તેવું જ થએલું તમે જોશો. શરીર તો  
તમારું યંત્ર છે. તમે જેવું બનાવશો તેવું  
થશે.

ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ તન્દુરસ્તી  
અને બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે  
ચોક્કસ વ્યાયિનું બતાવવામાં આવેલી છે. પરંતુ  
નિવારણ. શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનો  
વ્યાધિ હોય તો તેનું નિવારણ  
કરવા માટે ઉપલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત એક  
બીજી ક્રિયાની જરૂર છે, શરીરના જે સાથમાં  
દુઃખ થતું હોય અથવા વ્યાધિ હોય તે  
ઠેકાણે હાથ મૂકવો. ( અલબત્ત કોઈ પણ  
ક્રિયા કરતા પહેલાં દીર્ઘશ્વાસની અને શિથિલ  
થવાની જરૂર છે જ એમ કહેવાની હવે  
જરૂર નથી તમને ખબર હશે જ કે હિંદુ  
ધર્મ પ્રમાણે કોઈ પણ ધાર્મિક ક્રિયાના  
આરંભમાં આયમન અને પ્રાણાયામ કરવાનું  
વિધાન કરેલું છે અને તે સકારણ છે. )  
૫ મી તમારા ચિત્તની વૃત્તિને દરદની જગ્યાએ



સ્થિર કરો. આ ક્રિયા જરા અધરી છે ખરી પણ યોગ દિવસના અભ્યાસથી આવડી જશે. ધારો કે તમારી છાતીમાં શૂળતું ક્ષર છે તે વખતે શરીરના બીજા કોઈ અવયવનો વિચાર ન કરતાં માત્ર છાતીનોજ વિચાર કરજો—જાણે તે સિવાય તમને બીજો કોઈ અવયવ છે ત્ર નહિ, એમ વૃત્તિને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કર્યાથી તમે તે ઠેકાણે ધણુંજ આત્મબળ મૂકી શકશો. જેમ સામાન્ય કાચના પ્રકાશથી રૂ બળતું નથી પણ જે બહીર્ગોળ (convex) કાચ છે તેમાંના બધાં કિરણ મધ્યબિન્દુમાં એકત્ર થાય છે તેના વડે રૂ સળગી ઉઠે છે તેમ તમારી ભટકતી વૃત્તિ વડે કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી પણ બધી વૃત્તિઓનો એક સ્થાને સંચય કરીને તે સંચય ત્યાં એક ઠેકાણે સ્થિર કર્યાથી અદ્ભુત પરિણામ આવે છે દરદવાળા જગ્યાએ વૃત્તિને સ્થિર કર્યા પછી તમે એવી કલ્પના કરો કે ત્યાંથી વ્યાપ્તિ ખસીને તમારા પ્રવાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને જે થાસ તમે અંદર લો છો તેની મારફતે તમારા શરીરમાં જળ અને જીવનનો સંચાર થાય છે.

એક સખ્ત અ.સ. કરે કે વ્યાધિ માત્ર  
મારા દેહમાંથી ની ગી જાયો. તેજ ક્ષણે  
શંકા લાગે । વચન કંપન કરો કે તમારા  
શરીરમાંથી એક મહિન શ.ર. વાટે તે ની-  
કળી જાય છે અને હું કહું છું કે જરૂર  
નીકળી જશે. તમે અ.સ. કરી જુઓ ।  
તમારી આસાનો પ્રભાવ તો જુઓ । હું  
તમને ખોટા ચઢાવતો નથી આ બધી  
ક્રિયાઓ મેં જાતે અનુભવી છે. મારા  
પોતાના વ્યાધિ મટાડ્યા છે અને ખીજ-  
ઓના વ્યાધિ પણ મટાડ્યા છે. એમાં  
અભયજ્ઞ જેવું કાંઈજ નથી. જાણે છે તેને  
મનથી રમત જેવું છે. સાયન્સના અભયજ્ઞી  
શરેલા પ્રયોગો અનુભવાને વિરમય પમાડે  
છે પણ જાણનારને મન સાધારણ છે. અને  
આધિ ભૌતિક વિજ્ઞાન Physical Science  
છે. અને ખીજું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે.  
Spiritual Science ધારે કે તમને  
બંધકોશનો વ્યાધિ છે. તો સૂતિ વખતે  
પેટ ઉપર હાથ મૂકીને આસા કરો કે પેટ-  
માંનો તમામ મળ છૂટો પડીને સવારમાં  
બહાર નીકળવાને તૈયાર થ.ઓ જરૂર, તલ્લી  
આંતરડાં પોત પોતાનો ધર્મ બજાવે છે.

મળી છૂંદા પડે છે એવા પ્રયત્ન કરવાના કરો અને એ કે વળુ દિવસના પ્રયોગથી શું પરિણામ આવે છે તે જુઓ. કદાચ બીજેજ દિવસે તમને કાયદે જાણાશે નહીં ત્રિક સાક્ષ ન થાય તેા જુલુ ઝાડી દેવાના કારણ કે નિસંશય માનવને તે કળના વિજ્ઞાનનું કારણ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવાની ક્રિયાની શિયિલતા છે એ દૂર થઈ અને શ્રદ્ધાદૃઢ થતા તુરતજ કાયદો થવો જોઈએ. એ આપણાં મતક અનિવાર્ય નિયમ છે. શ્રેષ્ઠ દિવસ પ્રયાગ ચાલુ રાખજો. હું કહું છું કે તમને જરૂર કાયદો થશે આજ પ્રમાણે તમે કાંઈ પણ બાધિને દૂર કરી શકશો.

તમે જળ પીતા હો ત્યારે ઉતાવળથી ગટગટાવી નહીં પીવો. ગરમ સામાન્ય પ્લાંડે રૂઝ પીતા હો તેમ સૂચનાઓ ઘુંટડે ઘુંટડે ધામેથી પીજો.

પાણીમાં પચુ રાંતવા પર્વકે તત્વ છે અને તે તત્વ તમને સરીરમાં પ્રવેશ કરે છે એવા ભાવના પ્રદેશે પર્વકે ઘુંટડે મનમાં ૐ કારણ છે એવું જોઈએ. માજન હ્યો ત્યારે પણ પ્રત્યેક નિયમથી તમે પોષક તત્વને ગ્રહણ કરો છો એવી

ભાવના કરજો કાળાએ કાળાએ એનોએજ  
 વિચાર સેવજો. વારંવાર મનમાં ~~જે~~ કારનો  
 ઉચ્ચાર કરજો. હમેશાં પ્રસન્ન રહેજો. ચિન્તા  
 વ્યગ્રતાને કદી મનમાં સ્થાન આપતા નહિ.  
 મંદવાડની વાતો કરતા નહિ અને સાંભળતા  
 નહિ. તમારા શરીર તથા મન ઉપર તમારો  
 પૂર્ણ અધિકાર છે તમારા સિવાય અન્ય  
 કોઈનેજ નથી એ જૂઠ્ઠાતા નહિ. તમારી  
 એ શુદ્ધ ભાવનામાં પરમાત્માનું બળ રહેલું  
 છે એ વાતનું સ્મરણ રાખજો. તમારી  
 તિમાં આ સ્મરણ જ્યાં સુધી બરોબર  
 જાગૃત રહું નથી ત્યાં સુધીજ તમને જગતના  
 આધિવ્યાધિ અને ઉપાધિના દુઃખો છે. સૂર્યનો  
 ઉદય થતાં ગમે તેટલો ધૂમસતો અધિકાર  
 હવાયો હોય તે વિલાય જાય છે તેમ છૂટસ્મ-  
 રણ વૃત્તિમાં ચાલુ રહેવાં દુઃખો નાશ થાય છે.  
 જગતના ઉપાધિની મધ્યમાં બેઠા છતાં છૂટ  
 શરણને સ્વીકારો અને તમે જોઈ શકશો કે  
 કમળપત્ર જળના મધ્યમાં હોવા છતાં જળ  
 તેને સ્પર્શી શકતું નથી. તેમ દુઃખ પણ  
 તમારાથી દૂર ને દૂર રહેશે.

તમારા હૃદયની શ્રદ્ધા જ્યારે પણ હૃદય-  
 મયે અને જગતમાં તમને ક્ત  
 નિષ્કૃણતાના બનો એક પણ માર્ગે ન જણાય  
 સમયે. ત્યારે પ્રથમ પૂર્વે જણાવ્યા  
 પ્રમાણે શાંત અને શિથિલ થજો.  
 તમે દુઃખની મધ્યમાં હો. આજુ બાજુ દુઃખ  
 નાં વાહણાં ઘેરાયલાં હોય તે વખતે પણ  
 અંતઃકરણના ધૈર્યને ન ત્યજતાં પરમાત્માના  
 શરણને સ્વીકારશો. અને એ પરમાત્મા કયાં  
 છે ? તમારી અત્યંત નિકટમાં તમારા હૃદય  
 પ્રદેશમાંજ વિચાર માત્રનો ત્યાગ કરી હૃદયમાં .  
 તેને શોધજો ધ્યાનમાં ઊંડા ઉત્તરજો પરમા-  
 ત્માના દર્શન ન થાય તથાપિ અધિરા થશો  
 નહિ. બલે તમને અધિકારજ ભાસતો હોય  
 તોયે તેથી શું થયું ? તમે શાંત રહેશો અત્યંત  
 શાંતિથી પરમાત્માનાં દર્શનની ઇચ્છા રાખશો  
 તો તેમને દર્શન આપ્યા વિના છૂટકોજ  
 નથી. તમારો પ્રયત્ન આણુ રાખશો તો  
 તમારા હૃદયમાં જ્યોતિ દર્શન થશે. અને  
 એજ દિવ્યજ્યોતિ પરમાત્માની છે. તેના  
 દર્શને મનુષ્ય જીવનો શિવ થઈ શકે છે.

સમયના કાળને અધિક અધિક વધારતા  
 જાઓ આજ કાલના જીવન વ્યાપારમાં તો

સમય એ શું છે તેને વિચાર કરવાની પણ કોઈને યુરસદ નથી. મનુષ્યને દરેક આખતમાં ઉત્તનિ જોઈએ છે પણ ઉત્તનિના સાચા માર્ગનો આશ્રય કોઈજ લેતું નથી. અને જે લે છે તેને નવરાની નિસાની એ નામથી સંજોધાય છે. પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ જે સંયમના બળે જગતમાં ધારે તે કરી શકતા તેને આજે વિસારી દેવાયો છે. અધ્યાત્મબળમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ મનાતી આર્યપ્રજા આજે ફક્ત બહારનાં વાણીના બળમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ બની છે વાણી વ્યાપાર સર્વત્ર ચાલી રહ્યો છે પણ મૂળભૂત આચાર ભૂલાયો છે. આ પ્રજા અધોગતિના માર્ગમાં પડે તેમાં નવાઈ શું છે? હજી પણ સમય છે. પાછા હટો! વણી બહાદુરીની સાથે પાછા હટો અને પુરાતત્ત્વને વિચારો કયા પ્રકારના સાધનના બળ વડે આર્ય પ્રજા ઉત્તનિના શિખરે વિરાજતી હતી તેનો વિચાર કરો અને તે માર્ગને આચારમાં મૂકો.

નસાતો અને ગાયકા રહેશે નહિ. હિન્દુ-સ્તાનને આજે એવા બાંહેધારી જરૂર નથી. પણ પુત્રપાર્થી વીરોની જરૂર છે. ઉંદરનો ખડ-ખડાટ જોઈ ડરી જવું એ આર્ય પુત્રોને શોભે

નહિ. જે ભૂમિમાં અર્જુન, શિખમ, રામ, જેવા બાણાવળી પાક્યા હતા તેજ ભૂમિના પુત્રોની આજે ગલ્લદિનમાં ગણત્રી થાય છે. કેટલું બધું કલંક? કેટલી નામોશી?

આ કલંક અને નામોશી ટાળવાનું આપણાજ હાથમાં છે. અને તે એકે પ્રથમ શરીરને મજબુત બનાવવું? ખીજી સર્વ પ્રજાની સાથે સરખાવશે તો આર્યપ્રજા આજે શરીર બળમાં નિર્બળ છે. અને જે શરીર બળમાં નિર્બળ રહે તે સર્વમાં નિર્બળ રહે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

શરીર બળ મનુષ્યને પ્રાપ્ત ન થઈ શકે તેવું પણ નથી. કુદરત પોતે ગલ્લપૂર્ણ છે અને તેના આશ્રયે એક ગમે તેવો વ્યાધિ-ગૃસ્ત મનુષ્ય પણ શરીર બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પૂર્વે જણાવેલી વ્યાધિ નિવારણની ક્રિયાને અનુભવમાં મૂકો અને થોડાજ સમયમાં તમે બળથી પૂર્ણ થશો.

બલને પ્રાપ્ત કરવાનો ખીજો માર્ગ જીવન વ્યવહારને બદલવો એ છે. ખોટી રહી અને સામાજિક બંધનોને વશ વર્તી ખરી રીતે

આપણે બલનો નાશજ કરીએ છીએ. અહ્યની મહત્તા ઉપર તો આજે કોઈનું લક્ષ્યજ નથી અને જીવન વિષયમય થઈ ગયા છે. અને જ્યાં શરીરના મુખ્ય આધારભૂત સત્વનો આમ દુરુપયોગ થાય ત્યાં બલ કેમ પ્રકટે? નાની ઉંમરમાં પુત્ર પુત્રીના લગ્ન કરી માતા પિતા એમ સમજે છે કે આપણે સંસારનો લ્હાવો લીધો પણ એ લ્હાવો લેવાની પાછળ તે સંતતિનો વિનાશ માર્ગ ઉઘડે છે તે તો કોઈ જોતુંજ નથી.

પ્રાણુ શક્તિ ઉપર પણ તેજ મનુષ્ય કાણુ મેળવી શકે છે કે જેણે યમ નિયમ આદિ સાધનો સાધ્યાં છે. વિષયી મનુષ્ય કદીજ પ્રાણાયામનો અધિકારી નથી. તેમ રાજસ તામસ આહાર સેવનાર માણસને પણ આ જીવન શક્તિની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે.

નિરોધના બળને તમે કદી જાણ્યું છે  
 અરુ? એ બળ સર્વ શ્રેષ્ઠ છે.  
 નિરોધબળ. જેમાં તેમાં આ બળને વધારવાના પ્રસંગો લાવતા જાઓ  
 હાલમાં તો આપણે આપણી વૃત્તિઓને  
 ઝેટલી બધી બહેકાવી મૂકી છે કે નિરોધ



બળને વિચાર સરખો કોઈજ કરતું નથી. નિરોધનો સરળ અર્થ રોકવું એ થાય છે. હજારો પ્રકારની ચારી યા નઠારી ઇચ્છાઓ આપણા અંતઃકરણમાં નિત્ય થાય છે. આપણે તે પૂર્ણ થવાની ઇચ્છા રાખીએ છીએ પણ તે કેવી રીતે થાય ? નિરોધબળ સંપન્ન મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ઇચ્છાઓ ઊઠતીજ નથી અને કદાચ ઊઠે છે તો તે તેને દબાવે છે. ઇચ્છાને આધિન તે થતો નથી. પણ ઇચ્છાને પોતાને આધિન તે વતવે છે. અને તે મનુષ્ય આગળ વધે પોતાના ધારેલા મુખ્ય પ્રાપ્ત કરે એમાં નવાઈ શી છે ?

નિરોધબળ એક બે દિવસના અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થઈ જતું નથી તેને માટે સતત પ્રયાસની જરૂર છે. પ્રથમ તો સામાન્ય ગણાતા પ્રસંગોમાં આ બળને કેળવો. તમારી જરૂરીયાતો, જેમ બને તેમ ઝોછી કરતા જાઓ. જેના વગર નજ આંધે એવું તમે માનતા હો તે માનવું બૂલ ભરેલું છે. મનુષ્યને પ્રત્યેક વસ્તુ વગર ચાલી શકે છે અને જે વસ્તુ વગર નથીજ ચાલી શકતું તે તો ઇશ્વરે કુદરત દ્વારા સજાર કરી છે.

જેમકે હવા પાણી ખોરાક વગેરે આ પ્રમાણે  
હોવાથી તમારી વિલાસપ્રિયતા ધીમે ધીમે  
ઘટાડતા જઈ સાચા સાગના અને નિરો-  
ધના બળને કેળવો. એનાથી તમનેજ પો-  
તાને લાભ છે.

મનુષ્યમાં રહેલી પ્રાણ શક્તિ એ શું છે  
તે સંસંધી અદ્ય વિવેચન આ લઘુ પુસ્તકમાં  
આપણે આગળ ટુંકમાં કરી ગયા છીએ.  
પણ તેનું સ્પષ્ટ સ્વરૂપ સમજવાને અર્થે  
થોડા વધારે ખુલાસાની જરૂર હોવાથી અમે  
તે આપીએ છીએ.

તમારામાં રહેલી પ્રાણશક્તિ એ અન્યની  
નહી પણ પરમાત્માની શક્તિ છે. મનુષ્યે  
દુનિયામાં આશ્ચર્ય અકિત થવાય એવી  
શોધો કરી છે અને ઘણીખરી વસ્તુ ઉપર  
પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું છે પણ પ્રાણ-  
શક્તિનું અજ્ઞાન શાથી થાય છે તે સંસંધી  
કંઈજ કરી શક્યો નથી. મનુષ્યે મોટાં  
મોટાં સ્ટેશન્યુઓ બનાવ્યા બાજુ તેહમણાંજ  
બોલશે એવો ભાસ ઉત્પન્ન કર્યો છતાં તે  
નિર્જીવ પદાર્થમાં જીવ (પ્રાણ) મૂકી શક્યો  
નથી.

પ્રાણશક્તિ એ બ્રહ્મશક્તિ અથવા ચૈત-  
ન્યની શક્તિ છે. જેમ જુદા જુદા રૂપે  
ભાસતા સુવર્ણના આકારો એકજ સુવર્ણ  
રૂપ છે તેમ જુદા જુદા પ્રાણરૂપે મનુષ્યના  
અંતરમાં રહેતી પ્રાણશક્તિ એકજ ચૈતન્ય  
રૂપ છે. અને આ પ્રમાણે હોવાથીજ જગતના  
આદી અનાદી કારણ શંકર ભગવાને પાર્વ-  
તીજીને ઉપદેશ આપનાં જણાવ્યું છે કે

**પ્રાણ एव पर मित्रं प्राण एव पर सखा  
प्राणतुल्यपरो बन्धुर्नास्ति नास्ति वरानने**

હે સતિ ? મનુષ્યનેજ પ્રાણજ પોતાનો  
ખરો મિત્ર અને સખા છે. પ્રાણના જેવો  
બંધુ પણ કોઈજ નથી.

આજ ભાવનું વચન ક્ષિત્રિયન પ્રજામાં  
પ્રભુ તુલ્ય મનાતા ઇસુખ્રિસ્તે પણ કહ્યું છે

હું પિતાની સ્તુતિ કરીશ અને તે  
તમને એક બીજો સુખદ આપશે. કે જેથી  
એ પછી નિરંતર તમારી સાથે નિવાસ  
કરે

જ્ઞેન ૧૪-૧૬

આ સુખદત્વની વ્યાખ્યા આપતાં  
જણાવાયું છે કે એ સુખદ બીજો કોઈ

નહિ પણ સત્યનો પ્રાણ એટલે મનુષ્યના અંતરમાં રહેલો પવિત્ર પ્રાણ છે. અને જે સુખદ હોય તેજ સત્ય હોઈ શકે તેથી ત્રીકલાષામાં પેરેકલેટારી શુદ્ધી પ્રાણનેજ સુખદ અને સહાયક ગણ્યો છે.

આ સ્થળે વિષયાતંત્ર થતું હોવા છતાં જણાવીએ છીએ કે આ ઉપરથી આપણે સમજી શક્યા છીએ કે બુદ્ધા બુદ્ધા ધર્મો ના સ્વરૂપ આપણને ઉપર ઉપરથી બોતાં વિન વિન રૂપે જાણે છે પણ પરિણામમાં સઘળા ધર્મો એકજ સત્યતત્વનો ઉપદેશ કરે છે અને સત્ય પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રાણી માત્રના પ્રાણમાં પ્રકાશી રહ્યું છે.

પ્રાણતત્વ એ ચૈતન્યનું તત્વ છે તે વિચારને બરાબર મગજમાં દઢ કરી તે ઉપર સંયમ કરવાથી મનુષ્ય સુખમાત્રનો અધિષ્ઠાત્રા થાય છે. તે જેની ઇચ્છા કરે છે તે તેને આવી મળે છે આનું કારણ એ છે કે મનુષ્ય જેમ જેમ પ્રાણતત્વનો અભ્યાસ કરે છે તેમ તેમ પરમાત્માની

નિકટ આવતો જાય છે. અને પરમાત્માની નિકટ આવવું એટલે સુખમાત્રની, બલ-માત્રની, ઐશ્વર્યમાત્રની નિકટ આવવું તેજ છે.

જ્યારે આ પ્રમાણે છે ત્યારે હવે મનુષ્યે દીન અને દુઃખી સા માટે રહેવું ?

અલણુમાં અલણુ મનુષ્યને પણ આ પ્રાણુતત્વના અભ્યાસને લઈ સરસ્વતિનો પ્રસાદ મળી ચૂક્યો છે. મનુષ્ય પોતે સામ-થ્યની ખાણ છે. ઐશ્વર્ય અને બલના જોરડા તેના અંતરમાંજ ભરેલા છે પણ તેને ચાવી દઈ ઉપરથી સીલ મારેલી છે. પ્રાણુતત્વના અભ્યાસ રૂપ ચાવીથી એ જોરડાઓ ઉધડી શકે છે અને જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે જગતમાં આશ્ચર્યચક્રિત શોધો તે મનુષ્ય કરી શકવાની નામના મેળવે છે. મોટી મોટી લડાઈઓમાં આ પ્રાણુના બળેજ અને તેના પ્રતિના સંપૂર્ણ વિશ્વાસને લીધેજ એક માણસ જનુઓની જોબ્બાઓના વરસાદમાં સામી છાતીએ ચાલ્યો જાય છે. અને પોતાનું ધાર્યું કામ કરે છે.

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની શોધથી એમજ જણાયું છે કે આપણાં લોહીની અંદર નસોની જાળથી સ્વતંત્ર આવેલા પોટોની અંદર જે તત્ત્વ ભરપુર ભરેલાં છે તે જ્યારે તેમાંથી છૂટાં પડી બહાર નીકળી વહેતા લોહીમાં આવે છે ત્યારે તે તત્ત્વો જાત્ર તથા તેમાંથી જે સામર્થ્ય નીકળે છે તેજ આ વિચિત્ર અને અસાધારણ રૂપવાળું જળ છે આટલી શોધ કર્યા પછી તેઓની ગતી આગળ ચાલતી નથી, અને પ્રાણનું પ્રથક્કરણ તેઓથી થતું નથી. એક બારે વંટોળીયે આવી તેનાં સત્તામાં જેમ તે જે આવે તેને લઈ લે છે તેમ આ ચેતનમય પ્રોણ પોતાના પ્રવાહને જ્યારે અનુષ્ઠના મૈત્રિક દેહ ઉપર વહેવડાવે છે ત્યારે અજળ ફેરફાર કરી નાંખે છે. મલધારણમાં આ ઉત્પાદક સામર્થ્ય પ્રાણજ છે. કે જે પ્રાણ બાળકનું નવીકરણ રચે છે. યોગીઓ આ પ્રાણ તત્ત્વનો અભ્યાસ કરી પોતાના શરીરમાં, નવું જળ પ્રકટાવી શકે છે.

આ ચેતનમયતત્ત્વ જે પ્રાણની સંજ્ઞાને પાત્ર થઈ આ વિશ્વની અજળ ઘટમાળ

ચલાવી રહ્યું છે. પરમેશ્વરનાંક પવિત્ર પ્રાણુ દેવતા જગતમાં શું શું કરી શકે તેમ નથી? સર્વજ કરે છે. અને તેનાથી અલિપ્ત જણાવું કંઈજ તત્ત્વ નથી. મનુષ્યે જે આ સામથ્યને પોતાનામાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલવ્યું હોય તો તે આ દુનિયામાં મનુષ્ય મટી દેવ બનત. અને વિશ્વ ઉપર પોતાનું સામ્રાજ્ય ભોગવતો હોય. દેવી સામથ્યેને અનુલવની ભૂમીકામાં લાવી મુકનાર આ પ્રાણુતત્ત્વજ છે. અને તેના વિના સર્વ વ્યવહારજ અટકી પડે છે.

તમારા પ્રાણુને સ્વતંત્રતાની મૂર્તિ રૂપે જાણો અને હું કહું છું કે તમે આ સાંભળીને ચમત્કાત તરી પડો તમારે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર બનવું જોઈએ પ્રાણુતત્ત્વનો અભ્યાસ કરી તેને યુક્તિ પ્રયુક્તિ દ્વારા તમારે વશ વર્તાવી તમારાજ અસ્તિત્વમ્, આંતરસ્તમ પ્રદેશમાં જે શક્તિ રાત્રનો સમુદ્ર ગૂઢ રહેલો છે તેને ગમે તેમ કરી બહાર ઝળાવવો જોઈએ.

જગતમાં સત્યાન્સક શબ્દ બ્રહ્મ એકજ છે. અને આ શબ્દ બ્રહ્મ એ અન્ય કશુંજ નથી પણ પવિત્ર પ્રાણની જીવનરૂપે મથાય

અપરોક્ષાનુભૂતિ કરવી એટલું જ છે. એ  
પવિત્ર પ્રાણનું સ્વરૂપ પ્રેમના પેદાશના  
સાક્ષાત્કરણ છે.

આ લોકના અન્ય બધાજ પ્રદાર્થોની  
સાક્ષાત્કરણ તમને આશ્ચર્ય લાગશે કે, દેવ એ  
નુમતી જે આલેશને આપણે જાણખીએ  
છીએ તે અનાગત અવસ્થામાં એના જ  
મતિયોગી રૂપે દેખાય છે. દેષાત્મક એવું  
એક સ્વરૂપ એજ પ્રાણનું છે. અતઃ એ  
આવેશ કોણની હશામાં ખીલી આવે છે.  
જે પ્રમાણે પ્રેમની સાથે ઉત્પાદક સામર્થ્ય  
પ્રતિત થઈ નીકળી આવે છે. તેજ પ્રમાણે  
આ આવેશમાં વિનાશક સામર્થ્ય દેખાય  
છે. આને કેટલાક આસુરી પ્રાણનું ઉપનામ  
આપે છે. અને આટલાજ ખાતર યોગના  
અભ્યાસીએ યમ, નિયમ, શૌચ, સંતોષ અપ-  
રિગ્રહ આદિ બાહ્ય નિયમો પાલન કરવાને  
લગવાન પાતંજલિ લખી ગયા છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી યમનિયમાદિ સાધન-  
નથી યુક્ત થઈ તમારા પ્રયાસને આગળ  
વધારતા જાઓ. તમને જે ઉપદિષ્ટ મંત્ર  
મળ્યો હોય તેવું રટણ કરતાં તેની પુકાર  
તમારી આંતર બુદ્ધિમાં પહોંચે તેમ કરો.



આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિના દુઃખનો તોજ  
છેડો આવશે.

મળ વિશ્વનું જ્ઞાન આપનાર આ પ્રાણુ  
તત્વ છે. મનુષ્યના આંતર પ્રદેશમાં રહેલા  
પરમેશ્વરના રાજ્ય દ્વારને ખુલ્લાં કરાવનાર  
આ પ્રાણુ છે.

ત્યારે આ પવિત્ર મંત્રરૂપ પ્રાણુ અંતરમાં  
સંસ્કારો અંદર ખેંચવા રૂપ પૂરવડા તમે  
કરો છો ત્યારે તમે કાંઈક શાંતિ અને સુખ  
પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તમારા અંતરમાં  
ગડમથલ કરી રહેલાં જગતના વિચારો ક્રોધો  
ઘટવા માંડે છે અને તમને કાંઈક વસ્તુનું  
અંતર દર્શન થાય છે. આજ સંસાર  
પરમ ધ્યેય છે. જે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવા તમે  
આજ સુધી મથતા હતા. તે હવે આપણે  
આવી પ્રાપ્ત થાય છે. આ મધુસૂક્ષ્મ જગતમાં  
જે કાંઈ જાણ, જે કાંઈ સામર્થ્ય પ્રતિભા  
આવેલું છે તેના ઉપાદક તમે જોશો છો.  
જે સત્ય રહસ્યનું જ્ઞાન તમને થાય છે.

આજ સુધી જે જે સામર્થ્ય પ્રતિભા  
આવ્યાં છે તેનાથી અનંતગણા સામર્થ્યોને  
પ્રાપ્ત કરાવનાર સુખ્ય આ ચેતનમય પ્રાણુ  
છે. તેનામાં સામ્ય સામર્થ્ય રહ્યું છે.

તેનો આવિષ્કાર થતાં તે પોતાનું બધુંજ બંધારણ નવેસરથી રચીને જીવંત રૂપે દેખાતા ચમત્કારને અવિનાશી અને નિત્ય કરી અજર અમર બનાવી શકે છે.

આવા ઉપયોગી અને શ્રેયષ્ઠકાર કાર્યને મૂકીને વર્તમાન દાળના મનુષ્યોની સ્થિતિ તેમ પ્રવૃત્તિ આપણે તપાસીશું તો જણાઈ આવશે કે તેઓ પોતાના આ અમૂલ્ય સામર્થ્ય ને જીવનમાં અજર અને અમર થઈ મૃત્યુના મુખમાં ઘસડાઈ જતા બરાવાને બદલે મનસ્વી સ્વચ્છંદી નિયમો રૂપ કાયદાઓ ઘડી કાઢવામાં મીલકતોની ઝીણી ઝીણી વહેંચણીઓ કરવામાં મકાનોમાં નાકાઓમાં આગગાડી અને એરોપ્લેન બાંધવામાં તથા યંત્રાલયોમાં જઈ વિશેષ કરીને મનુષ્ય વિનાશના સાધનો તૈયાર કરવામાં ગાળે છે. પરમેશ્વરકૃત બક્ષીસ મળેલા પ્રાણના સામર્થ્યનો આ પ્રમાણે દુરુપયોગ તેઓ કંઈ ઠગાળો અને કયા હેતુઓને લઈને કરી રહ્યા છે તેજ સમજી શકાતું નથી. આ બંધીજ ગીજો વિનાશને પામ્યા વિના રહેનારી નથી. અને એ બધુંજ દહેવાતા પુરુષાર્થના ક્ષણભંગુર પુતળાંજ છે. અવિનાશી

અને પૂર્ણ સામર્થ્યનો પ્રતિતિ કરાવી મૂકનાર જે પોતાનું સ્વ એટલે નિજત્વ છે તેને અધિગતિએ લઈ જઈ તે રૂપે તેની પ્રતિતિ કરવાનાંજ એ બધાં સાધનો થઈ રહેલાં છે. શારીરિક અને મા ૫ ભૂમિદ્રામાં અથાગ પરિચય કરી રહેનારા બારે ટોળાંને ટોળાં તમને મનુષ્યાના જણાય છે તેમાંથી કોઈને પણ વિચાર કરવા જેટલી પુરસદ નથી કે આમ જે સામર્થ્યનો દુરુપયોગ કરીને હું નાશ કરું છું તેને કાંઈક તો મારી પોતાની નવજીવન રૂપ રચના કરી લેવામાં વાપરું તો કેવું સાડું !

આધુનિક જીવન પ્રજ્ઞાવિકાના સંબંધમાં તો એટલુંજ કહેવું બરાબ છે કે પરમેશ્વર જે બળ આપેલું છે તેનો દુરુપયોગ અને વ્યભિચાર વગર એટલે શ્રેયો રહી એ ઇશ્વર દ્વારા અક્ષિપત્તે છીનવિત કરીને વેરી નાંખાય છે. અને આ પાપના પ્રાયશ્ચિત્તરૂપ શિક્ષા એ થાય છે કે મનુષ્યે વ્યભિચારને ભોગવવા પુનઃ પુનઃ મરવું અને પાછું જન્મવું.

આ દુસ્તર જન્મ મરણની ઘટમાળમાંથી છુટવાને માટે ગમે તે અવતારમાં છેવટે પ્રત્યેક જીવે જાગીને આ સત્યને પકડ્યા વગર છુટાય તેમ નથી. તો પછી આ દેહ

માંગશો માટે જે તં કરવું? આ ક્ષણે જા-  
 એકલે વૃત્તમાં સમય એજ આપણને વહેલો  
 સમય છે. આપણી મુક્તિનો દિવસ તે  
 હાલ અપજ્ઞાજ છે. સંસારી લોકને  
 પોષણાત્મક હેતુને વશ બનીને મૂર્ખાઈથી તેમજ  
 પાછળ પાવતે કરી થાકી જતા મનુષ્યોએ  
 જીવન નિકાસના વિષય ઉપર એટલી બધી  
 આકેષણને અડચણની વાડો ઠાંસી મૂકી  
 છે. એકલે ઉપરથી ચોખ્ખું જણાય છે  
 કે એકલી જોઈતે મંડાવે દેવાની માફક નરક  
 રૂપ મુક્ત એટલે ધોર અથવા કમરમાં છડ-  
 પથી ધસડાઈ જવા માટે વિશાળ માંગ  
 કરવાની સુવાળી પથરો તે ઉપર જડી  
 મળે છે અને તે માર્ગની બન્ને બાજુએ  
 એટલી ઉંચી દિવાલો ચણી દીધી છે કે  
 કોઈપણ તે માર્ગમાંથી ચસકી કે સટકી  
 શકે નહિ. કે અન્ય માર્ગને પકડીજ શકે  
 નહિ. મનુષ્ય પોતાના બંધુઓને શાપ આપી  
 તે મર્જિજ ચાલવા ફરજ પાડી છે જે  
 પ્રમાણે તેના પૂર્વજે ચાલી ગયા તેજ પ્રમાણે  
 તે ફરકે તે મર્જિ ચાલવું અને ભુલ થતી  
 હોય તો પણ તે ન સુધારતા આંધળાની  
 ટોળી માફક એકની પાછળ એક એમ રહી

૩૫ અંધનોથી બંધાઇને ચાલ્યાં કરે છે.

જે સુદ્ધિમાન છે. અને જેને આ દુઃખદ માર્ગથી છૂટવાનો કંટાળો ખરેખરો આવ્યો છે તેને આ વિકટ માર્ગમાંથી છૂટવાને ત્રણ સાધનો પ્રાપ્ય છે. આ ત્રિપુટી ૩૫ ત્રણ તત્ત્વોના સામર્થ્યથી મનુષ્ય બંધન મુક્ત થઇ શકે છે. ૧ મૌન ૨ ગુપ્ત રાખવાનું સામર્થ્ય ૩ પ્રાણ તત્ત્વ ઉપર સંયમ.

દુનિયા આખીમાં જુઓ કેવળ વાણીનો વ્યાપારજ ચલી રહ્યો છે. વેપારી વાણી ૩૫ બળનો મનુષ્ય એટલો બધો દુરપયોગ કર્યો છે કે જેના પરિણામમાં તેની સિદ્ધિ નાશ પામી છે. અને અંતઃકરણ જડત્વ પ્રધાન થઈ ગયું છે. પૂર્વકાળના ઋષિ મુનિઓએ લે તે પ્રમાણે થવું હતું તે વાત આપણને સચી લાગ્યેજ લાગે છે. આનું કારણ બીજા જરૂરી વાણીનો વ્યાપારજ છે.

આપણા અનુભવો આપણે ગુપ્ત રાખી શકતા નથી જેના તેના આગળ કહી દઇએ છીએ. સાધનની જરૂર જોટલી સિદ્ધિ જણાઇ કંઈક ચમત્કાર બન્યો તો - તેને નગારું લઇને બીજાને જણાવીએ છીએ મને અમુક ચમત્કાર થયો. મનુષ્યની પ્રમ-

તિને અટકાવી સાધનોની મળેલી સિદ્ધિને  
નાશ કરવારૂપ આજ આપણી પ્રવૃત્તિ છે.  
સાધનોના ચમત્કાર કંઈ અન્યને જણાવવા  
ખાતર નહિ પણ અમ્યાસમાં અનુરાગ  
ઢિપજવવા માટે બને છે. અને તેથી એ  
પ્રલોભનોને વશ ન થતાં શાંત જીવન  
ગાળવું જોઈએ.

પ્રાણ ઉપર સંયમ એ તો સર્વ સુખનું મૂળ  
છે. મરી ગયેલા પ્રાણીના

પ્રાણતત્વ હાડકાં ઉપર ડુંક મારી તેને  
ઉપર સંયમ સંજીવન કરવાનું અનુષ્ઠાન  
સામર્થ્ય પણ આ સંયમથી  
પ્રકટે છે. અને તેથી પ્રાણરૂપ ચૈતન્યના  
તત્વ ઉપર સાચા અને નિર્મળ પ્રેમદ્વારા  
સંયમ કરવાનું શિખો. એટલે એ ચૈતન્યની  
સુષુપ્ત જ્યોતિઃ જાગ્રત થશે. અગ્નિની  
જીજ્ઞાની પેઠે તે પોતાની સાથે અત્યંત  
સ્વર્ગીય તેજને લેતી આવશે, અને આ  
તેજ આપણા સર્વ અસ્તિત્વમાં ભળી જઈ  
નવજીવન પ્રકટાવશે.

મનુષ્યમાં રહેલી રેગદર સત્તા અને  
અમર જીવન પ્રાપ્ત કરાવનાર બળ તે આજ  
છે. હિંડામાં હિંડા આંતઃખાનને ઉઘાડું કરી

આપનાર આ પ્રાણુની પ્રભા છે. એ પ્રભાના સામર્થ્યની અસર ફેલી થાય છે.

હાલમાં અત્યંત મદદા વૈતરા જેવા અ-  
ભ્યાસો કરાય છે. અને શાળાઓના મંડળો  
તરફથી ભારે ભુક્ષમે વર્તણૂક રહ્યા છે. અને  
એ ભુક્ષમમાં ઉમટી પ્રજ્વળતાને પોતાના  
સખત પંજરોમાં પકડી કચરી મૂકાય  
છે. તે તરફ દૃષ્ટિ કરતાં સાદું જણાય છે  
કે દીર્ઘ સમયથી આ આવેશાત્મક સંસ્કારો-  
માં રહેલા જ્ઞાનનો અધિક ઉચ્ચ પ્રકારનો  
જે યથાર્થ બોધ નીકળી આવે છે તે બો-  
ધની હકીકત અવગણના કરાતી ચાલી આવી  
છે. આથી મનુષ્યોના મન કંવળ જડયંત્રો  
જેવાં બની ગયાં છે અને ગરેડી હાડી પડી  
જન્મ તેમાં તે દૂખી દટાઈ ગયાં છે. હાલની  
બધીજ વિદ્યાઓ અને જેને સંસાર વ્યવહારિક  
ગણપણરૂપે લોકો કહે છે અને જે પુસ્તકોના  
ચોથામાં ભરી મૂકાય છે, અને જે શાળા-  
ઓમાં વર્ગના ઓરડાઓમાંથી બોલી કઢાય  
છે તે બધુંજ જે આપણે આ પવિત્ર પ્રા-  
ણુની પ્રાપ્ત જ્યોતિથી મળતાં ચમત્કારિક  
જ્ઞાનની જોડે સરખાવીએ તો એક સૂર્યની  
આગળ એક મુદ્ર પ્રકાશ આપનાર આગી-

આના જેવું છે.

મનુષ્ય પ્રાણીને મળેલી ઇશ્વરી બક્ષી-  
સમાં જો કંઈ ચમત્કારીપણું રહેતું હોય  
અને એ વાત સાચી હોય તો આટલા  
અસંખ્ય યુગો થઈ ગયાં છતાં હજી સુધી  
તેને મનુષ્ય શા માટે મેળવીને પ્રાપ્ત નથી  
કરી શક્યો? અને મેળવ્યું નથી. છતાં  
એવું કાંઈક છે એટલું જ્ઞાનમાન પણ શા  
માટે નથી મેળવી શક્યો ?

આનું કારણ ફક્ત અજ્ઞાન છે. દીપકની  
બળતી જ્યોત ઉપર આપણે કાળા પદ્મની  
આડ ઉભી કરીએ તો તે જ્યોતિના પ્રકા-  
શને ન જ જોઈ શકીએ તે સ્વભાવિક છે.  
પણ જ્યારે ઉન્નતિની સાચી જાણસા મનુ-  
ષ્યના અંતરમાં પ્રકટ છે ત્યારે તે અજ્ઞાનો  
પડદો ખસી જાય છે. અને આત્માનો પ્રકાશ  
ઝળહળી ઉઠે છે.

આ આત્માના પ્રકાશને પૂર્વકાળમાં તેમ  
વર્તમાનમાં બધા એ મનુષ્યોએ પોતાનામાં  
ઝળહળાવ્યાં છે. મનુષ્યત્વની ભાવના કभी  
કરી દેવભાવના, સ્વરૂપ ભાવના પ્રકટાવી  
છે. અને તમારે પણ તમારા પોતાનામાં  
એ આત્મપ્રકાશને પ્રકટાવવો હોય તો જિ-



ઃ સ્થળ એક ચિત્તારૂપ સંયમને ધ્યને એમ  
 સંજ્ઞિતરૂપ સાધનો ગ્રહણ કરો, અને સંયો  
 નિશ્ચય કરો કે મારા હેતુને પાર પાડ્યા  
 વિના તેજસ્વી વિજય મેળવ્યા વિના નથી  
 અટકવું. આ પ્રકારનો એકનિષ્ઠરૂપ  
 અડમ નિશ્ચય એજ અનિવાર્ય સાધન છે.  
 અને તેથીજ તત્ત્વવિદ્ ગુરુઓ જણાવે છે કે  
 આત્મજ્યોતિરૂપ પરમેશ્વર અને અધારામય  
 સંસાર એમ બંનેની ઉપાસના થવી એ વાત  
 અસંભવિત છે. કેમકે તે સંસારની વિવિધ  
 પ્રવૃત્તિઓ અને ડગલે ઉથલાવી પડે તેવા  
 અંતરાયોરૂપ અડચણોને ઉભી કરતી જ  
 જાય છે.

જાતિસૂચક ભેદો જેમકે શરીરના રંગોથી  
 વ્યાપ્તોથી, વાડાઓથી જે બની રહ્યાં છે તે  
 બંધાઈને તુટી જઈ અદૃશ્ય થવાં જોઈએ.  
 એ બંધાઈ ભેદો ભ્રમવડે ઉત્પત્તિને પામ્યા  
 છે. મીલકતને લગતા હકો, ધન, દોલત,  
 ધંધાથી થતા ભેદો આ માફ અને આ  
 તાફ એ પ્રકારે રચના કરી મૂકાવનારા  
 બંધાઈ ભેદોએ સત્વર હવે વિનાશને પ્રાપ્ત  
 વુંજ પડશે. તમે કહોશો કે આ અધિકારે  
 આ દુનિયા કદીજ પહોંચવાની નથી જાય

આ દુનિયાની ચિંતામાં તમારે શા માટે  
પડવું પડે છે. અને આ દુનિયાને તમારી  
લેશ પણ શી પરવા છે કે તમારે તેની  
ચિંતામાં પડવાનું હોય ? આ દુનિયાને માટે  
જેટલી અને જેજે દાજની શીકરની ચિંતા  
તમે રાખશો તે બધીજ ફાકટ અને તમારા  
જીવનબળનું નિષ્ફળ ખર્ચ છે. તમે ગમે  
તેટલા નાભીમાંથી બરાડા પાડ્યા કરશો તે  
છતાંયે દુનિયા તો સ્વચ્છંદીપણે કુતરાની  
પુંછડીની માફક વાંકીને વાંકીજ ચાલવાની  
તમારી હકા મસ્કરીજ કર્યા કરવાની  
આ પ્રમાણે હોવાથી તમે તમારે પોતા-  
નેજ માટે યોગ્યસ્થાન જમાવીને ત્યાં  
સ્થિર થાઓ. તમારું પોતાનુંજ જે  
સ્વ એટલે આત્મા છે તેના સવાય  
આ આખા સંસારમાં એવું બીજું  
કાંઈજ નથી કે જેમાં સ્થિતપુરુષ રસ  
તમારે લેવાનો હોય.

અખંડિત આખી જો કામપિણ વસ્તુ  
તમારે માટે છે તો તે એટલા તમેજ છો  
જે કાંઈ તમને પ્રાપ્ત થાય છે તે બધાને  
તમારે માટેજ ઉત્પન્ન કરનારા તેમ ઉત્પન્ન  
કરેલી એ સૃષ્ટિને ગણવી ટકાવવી કે તેનું

શું કરવું તે માટે તેના નિયામક પ્રભુ  
તો તમેજ છો. પણ તે ક્યારે? જ્યારે  
તમે તમારા નિજ સ્વરૂપ આત્માનો અનુ-  
ભવ કરીને તેને ઓળખો અને તમે પોતેજ  
ખરી કરીને જે બ્રહ્માત્મક સૂત્રોની જગો  
ગુચી ગુંથીને તેમાં સખત બંધાઈ રહ્યા છે  
તેને આમકે. મારીને તેમાંથી છૂટીને  
સદેકે ત્યારેજ.

જો પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલી  
પરવશતામાંથી મુક્ત થઈને સ્વતંત્ર અનાવ-  
નાર સામર્થ્યનો અનુભવ કરીને ઓળખે  
તો એને કાંઈ ખીજને કંઈપણ આપવા  
જેવું તેની પાસે કાંઈ હોય તેવું કરીને  
અનવાનું નહિ. જો આ જગતને હિત કરે  
એવી કાંઈ ચીજ છે તો તે એકજ છે, અને  
જો જગતને હાનમાં આપવા જેવું હોય  
તો તે એકજ છે કે તમે દ્રષ્ટાંત રૂપ બની  
જગતમાં પ્રતિત થાઓ.

જો ચૈતન્યપ્રકાશનું બળક છે તેણે તો  
પોતાને માટે વાસ્તવ અર્થ હોય તે પ્રમાણે  
જીવન ગાળવાને માટે નવીન ધોરણને સ્થા-  
પવાનું છે. અને તદ્દનુસાર અસ્તિત્વમાં રહે-  
વાનો વિધિ સ્થાપવાનો છે. કારણકે સર્વાંશ

જે ઉદ્દેશ નવીન છે અને જે નિશ્ચયો  
 નવીન છે તે ઉદ્દેશ અને તે નિશ્ચયો વડે  
 ત્રેરામલું જીવનતત્ત્વ તેનામાં ભરવાનું છે.  
 હાલતો આખું જગત મૃત્યુની ઉપાસના કરી  
 રહેલું છે. એટલે એકકે ખીજે ગમે તે માર્ગે  
 પણ મૃત્યુને પ્રાપ્ત થવાય તે પ્રકારના  
 વર્તનો કરે જાય છે. પણ જ્યોતિર્મય પુરુષ  
 જે છે તેની ધ્યાનમાં તો કેવળ જીવન  
 એકલુંજ નિરંતર નિવાસ કરીને રહેલું છે.  
 અજરામરત્વવાળું જીવન અને તેવા જીવનને  
 જ્ઞાન ભૂમિકામાં સંપૂર્ણ અંશે પરિપક્વ  
 કરી લેવું એજ એકલાનેજ કર્તવ્યરૂપે એણે  
 તો પકડેલું હોય છે.

આ હેતુનું સ્વરૂપ સમજીને મનમાં  
 નિશ્ચય રૂપે સંકલ્પ કર્યા પછી તે હેતુને  
 સફળ કરી પાર પાડવાનો આચારાત્મક વિધિ  
 એવો છે કે સ્વભાવમાં સરળતા અને દીન  
 તાને નિવાસ આપવાથી એટલે ખોટા અભિ-  
 માનનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્યને પૃથ્વીનો  
 વારસો અને સ્વર્ગનું રાજ્ય પ્રાપ્ત થશે.  
 સર્વાંશે સંપૂર્ણ સહનશીલતા અને ક્રોધ  
 પણ દુસ્મનની સામે ન થવા રૂપ ક્ષમાપ્રત  
 ધારણ કરવાથી જે જે ઇચ્છિત છે તે બધા

નીજ પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યોત્સના ન્યાયરૂપ  
 અમૃતના સાચા તૃષાતુર છે તેમની અંદર  
 ન્યાય રેલછેલ ઉભરાઈ રહેશે, અને આ  
 જગતમાં અન્યાય ભરેલાં સામાજિક તથા  
 રાજ્યતંત્રે રચેલી બધીજ જાળોમાંથી યુક્તિ  
 પૂર્વક સટકી બચવાનો માર્ગ એકજ છે કે  
 તેની ઉપેક્ષા કરવી અને તેના સાથે કાંઈ  
 સંબંધ રાખવો નહિ. એટલુંજ કરવું તમે  
 જો એમ ધારશો કે ગમે તેટલો થોડો સહે  
 જસાજ સંબંધ રાખીને તેમાં ભેગા ભળીશું  
 તો તેટલેજ અંશે તમારો વાસ્તવ દીશામાં  
 કરવાના વિકાસમાં તમને હાનિ થશેજ.  
 અને વિધ્નો પરવશતામાં તમને નાંખશેજ  
 રાજ્યકારભારમાં મન આપવાના હક રૂપ  
 વહેમી ધેલછામાં અને સ્વદેશભિમાન નામની  
 સંકુચિત દ્રષ્ટિમાં હજીપણ રચ્યાપચ્યા રહેવા  
 રૂપ બેડી પહેરી રાખશો તો માટી ભેગા  
 માટી રૂપે તમે ભળી જાઓ. એ પ્રમાણે  
 દળાને તમારો ઝીણી ભૂકી કરી મૂકવારૂપ  
 નિહય અને વિચારજ ન કરી શકે એવું  
 જડ કઠોર દુર્ભાગ્ય છે. અને એ નામની  
 ઇકસીયા રાક્ષસીની ઘંટીના નિરંતર જોશથી  
 ચાલી રહેલા પડાને આટલા બધા જન

સમુદ્ધો દબ.ઘ ચાલે છે તેમાંજ તમે પણ  
સપડાયલા છો.

અને ખરેખરી કસોટીના વખતમાં મનુ  
ષ્યને આત્મબલજ કામ આવે છે? જેમ  
એક સૂર્યના પ્રકાશ આગળ સેંકડો દીવાનો  
પ્રકાશ આંખો પડી જાય છે. તેમ આત્મ-  
બલ વગરના અશ્રદ્ધાળુ મનુષ્યને બલે  
ખીન્ન બલો પ્રાપ્ત હોય પણ તે જોવા  
માત્રનાં છે. લાકડાની તલવાર જેમ કોઈ  
પ્રાણીને નાશ કરી શકતી નથી તેમ આત્મ  
બલ વગરનાં બલો કંઈપણ સામર્થ્યને હિપ-  
જાવી શકતાં નથી. જેઓ કેવળ સ્વવશમાં છે.  
જેઓ જન્મથીજ શાંતિના સંસ્કારોવાળાં  
છે એવા એકલા પુરુષોનેજ પરમેશ્વરના  
પુત્રો એ નામથી સમજવાના છે. વળી  
એવા પુરુષનેજ કહેવાનું છે કે ગમે તે  
મનુષ્ય પ્રાણી હોય તે જીવતો છે એટલે  
તેનામાં જીવનબળ રહેલું છે એટલાજ હેતુથી  
પ્રેરાધને વ્યારે તે ઉદારતા બરેલા પોતાના  
હાથને તેના પ્રતિ લંબાવતા અચાહને પાછો  
ઢંકતો નથી એટલુંજ નહિ પણ સરખામણીથી  
હૃદય કે નીચ જાતિનું ગણાવું હોય તેવા  
પ્રત્યેક મનુષ્ય પ્રાણીને એવીજ ઉદારતાથી

સહાય કરતો જાય અને પોતાના મુખમાંથી સહસા નીકળી જાય કે લુંજ મારે. ભાઈ છે. અને જે મહા સમાનતામાં છે તે બિન્નતામાં નથી. હાલ તો પ્રત્યેક જનસમાજમાં બધેજ પ્રતિ સ્પર્ધા રૂપ અદેખાઈ અને દ્વેષ રૂપ ભારે ભયંકર જળો પથરાઈ રહેલી છે. તે કુટુંબોમાં છે, આખી કોમોને ન્યાત જતોમાં છે, રાજ્યોમાં ને પ્રજામાં છે. આ ઉપાધિના પરિણામે જ્યાં ત્યાં હરિકાઈની સ્પર્ધા ભરેલા કંકાસો જામે છે. અને એક બીજાના નિર્દયપણે ગળાંજ કાપવારૂપ ધંધા રોજગારની નીતિ નામવાળી વિધિ ધમધોકાર ચાલી રહી છે.

જે કાંઈ યશ્વાર્થ અને સત્ત છે તે કેવળ પ્રેમ એકજ છે. મનુષ્યોમાં જેમનાં હૃદયોમાં એ પ્રેમનો જન્મ હજી સુધી નથી થયો તેમનામાંજ આ પ્રકારની સ્થિતિઓ રહેલી છે. અને અન્ય ઉપાધિઓની માફક એ પણ વહી જશે. મૃત્યુ અને હજીજડતાની સંગીઓ એ બધીજ ઉપાધિઓ છે. તેથી છેવટે તે બધીજ શૂન્યમય મોઢી ખાઈમાં ધસડાઈ મરશે અને તે બધામાંથી સાચો ભાતુંભાવ નામે અગ્નિમય પક્ષિરાજ ઉદ્ભવી નીકળશે.

મનુષ્યને ઉઠતી અવિહિત ધન્યતા એ એકજ એનો કદો શત્રુ છે. અને જીવન ભક્ષક સાચો દૈત્ય હોય તો તે પણ આ અવિહિત ઈચ્છાનોજ પરિવાર છે. અને પવિત્ર પ્રાણ જે આત્મદેવનું શ્વસન છે તેના અંતરમાંથી ઉઠતી સદ્ધન્યતા એ મુક્તિને તથા નવજીવનને આપનાર છે

વિતર્કવાદી યુવું નહિ. અને કાષ્ઠપણુ વરતુના સંબંધમાં ગંભીરતાથી વિચાર કરવાની ટેવ આપણે છોડી દેવી. મૃત્યુને દિષે પણ ગંભીરતા ભરેલો વિચાર નથી કરવાનો. મૃત્યુ પામવાની સ્થિતિનું. પ્રદૂર્લભ કરાવનાર અસ્તિત્વના એક છેડાનું નામ માત્ર મૃત્યુ છે. આપણે રોજ મરીએ છીએ અને જન્મીએ છીએ અને આ બધું થવાનું કારણ સાચા પ્રેમનો વ્યાપણામાં અભાવ છે. જેને અદ્વન્તવ્ય પાપ કહ્યું છે તેજ આ છે. અને તેની છેવટની આકૃત તે મૃત્યુ છે. અને આ મહારોગ રૂપ આપણને સર્વ બ્યાધિહર કાંઈક એસડ તે માત્ર શોધી કાઢવાથી ટળાય એમ નથી. પણ એને માટેના જે નિયમો છે તે શોધી કાઢવાજ નોંધએ. અને એ નિયમોને



અનુસરનાર કદીજ મહિ પડતો નથી અને કદીજ મરતો નથી. જેને યથાર્થ પરિપક્વ પ્રેમ કહીએ તેના સ્વરૂપનું સમજ પૂર્વક જે જ્ઞાન તે સ્થિર રાખવું તેજ આ મહાન નિયમ છે. હું ચૈતન્યમય પ્રેમ સ્વરૂપ આત્મા એ પ્રકારના જ્ઞાનથી પ્રેરાઈ પવિત્ર પ્રાણુ શ્વાસોશ્વાસની ગતિદ્વારા આપણામાં પ્રવેશ છે અને આપણને નિર્મળ પવિત્ર બનાવીને કાંઈપણ પ્રકારની અવ્યવસ્થા આપણી રચનામાં થવા પામે નહિ એ પ્રકારે આપણું રક્ષણ કરે છે.

પ્રાણુતત્વનો અભ્યાસ કરી તે દ્વારા જીવન વિકાસને અનુભવી આ દેહમાંજ અંજર અમરતાનો અનુભવ કરે. એવી શુભાશા પૂર્વક વિરમાય છે. સર્વેસન્તુ નિરામયા

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

સમાપ્ત.



## લોકપ્રિય પુસ્તક.

### પ્રાણુમામ

પ્રાણુમામ સંખેડી સંપૂર્ણ ખાદ્ય  
આખનાર સરખમાં સરખ રીતે ચોળની કિના  
ઓને દર્શાવનાર આના જેવું ઉપયોગી  
પુસ્તક ખીજું તમે લાગ્યેજ મળશે.

ટુંક વખતમાં તેની બબ્બે આવૃત્તિઓ  
થવા પામી છે. જે વાંચે છે તે સંતોષ પામે  
છે. તમે વાંચશો તો પણ સંતોષ અનુભવશો.  
મુલ્ય બા. ૧ ના ૦-૧૨-૦ બા. ૨ ના  
રૂા. ૧-૪-૦ પોષ્ટેજ જુદું. બે લાગ સાથે  
લેનારને ફક્ત રૂા. ૨-૦-૦ પોષ્ટેજ માફ.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય અડાબજી—સુરત.

પ્રભુશંકર નાંભેરામ વ્યાસ તર  
પ્રસિદ્ધ થયેલાં

## વાંચવા લાયક પુસ્તક

૧ મુખ્યવાન રત્નો	૦-૧
૨ સદ્બોધ રતવન માળા	૦-૧
૩ કાવ્ય કુસુમ	૦-૧
૪ પ્રાણાયામ ભાગ ૧ થી ૨ જી આવૃત્તિ	૦-૧
૫ શ્રેય સ્થાકર	૧-૧
૬ મુક્તિ મણિમાળા	૦-૧
૭ આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ	૦-૮-૦
૮ ચિતોડપર મહાકાવ્ય	૧-૦-૦
૯ સંસાર દર્પણ	૧-૦-૦
૧૦ ગૃહસ્થાશ્રમ	૧-૮-૦
૧૧ આરોગ્ય (સચિત્ર)	૦-૧૦-૦
૧૨ પ્રાણચિકિત્સા (બીજી આવૃત્તિ)	૦-૪-૦
૧૩ રદ્રાક્ષ જાત્રાસોપનિષદ	૦
૧૪ શ્રીસુબોધ વાર્તામાળા	૦
૧૫ સખતો મહામંત્ર	૦
૧૬ સૂતસંહિતા	૨
૧૭ પ્રાણાયામ ભાગ ૨ જી (૧ જી આ. ૧)	૧
૧૮ યોગના અભ્યાસ પાઠો	૧
૧૯ મનકાનના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ ૨	૨
૨૦ સુબોધક વાર્તા સંગ્રહ	૦
પોસ્ટેજ દરેકનું જુદું, વિગતવાર લીધે	
વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય, અડાબજી	

